أسس التوازن

محمد صديق لهيطه

أنت ونقطة التــوازن

محمد صديق لهيطة



بسم الله الرحمن الرحيم

الإهــداء

لقـد أهديت الطبـعـة الأولى إلى أسـرتى الصـغـيرة وأسـرتى الكبـيـرة وبعـد مـضـى فـتـرة طويلة على الطبـعـة الأولى أجـد من واجبى أن أحدد بصورة أدق شكرى وتقديرى لمن كافح معى فى تجـاوز الصـعـوبات وأعطانى الشـعـور بالتـوازن وتدفق المشـاعـر وأولهـم زوجـتى التى تعبـت كثيرا لـكى تقدم إلىَّ الراحـة وتفتح لى الطريق إلى الخير والتقدم..

كما أقدم الشكر لكل فرد من الأسرة الكبيرة أو زمـلاء العمل الخاص والعام ساعدنى للوصول إلى ما وصلت إليه من رضـاء السماء وتقدير المجتمع..

محمد صديق لهيطـة

مقدمة

يعيش كثير من الناس تعساء لا لشئ إلا لأنهم لا يعرفون ما يريدون من حياتهم، فلا هم يعرفون رغباتهم الباطنية، ولا حاجاتهم البدنية من غذاء وراحة ونوم، ولا هم يقدرون كيانهم الروحى ومتطلباته، فهم يتركون أمورهم لأعنة الرياح دون هدف ما يسعون إليه، أو برنامج يرتبطون به، أو صورة واضحة المعالم يعيشون فى نطاقها، وكل حديثهم نقمة وانتقاد.

وكثير من الناس يعيشون أكثر تعاسة، لأنهم يعرفون ماذا يريدون من حياتهم فى كافة صورها، ويعلمون تمام العلم نقطة التوازن بالنسبة لهم، ولكنهم لا يستطيعون التحكم فى مسارهم، ولا يقدرون على التمشى مع متطلباتهم البدنية والعقلية والروحية، فيعيشون عيشة مضطربة يعوزها الاتزان، ومشكلتهم أنهم يعلمون ولكنهم لا يقدرون.

وإلى أولئك وهؤلاء أكتب هذا الكتاب، لعلهم يجدون فيه مادة تزيل عنهم الاضطراب، وتجعل من حياتهم شيئا نافعا لأنفسهم وعائلاتهم ومجتمعهم وأمتهم والإنسانية بوجه عام.

ويجدر بى وأنا أكتب كتابا يحدد معالم الطريق للآخرين، أن أحدد وضعى الشخصى حتى تكون الصورة واضحة للقارئ.

إننى لست من أولئك القوم الأفاضل الذين يمتهنون التعليم، ولست من أساتذة الجامعات المتبحرين فى الأبحاث والعلوم، ولست من رجال الأدب المرموقين، ولكنى واحد ضمن من كونوا رصيدا من الخبرة فى الحياة نتيجة الاحتكاك الكبير بين البشر فى كافة أنحاء المعمورة، حيث اقتضت طبيعة عملى زيارة أكثر أقطار العالم، كما سمحت نفس الظروف أن أكون مكتبة تمثل تفكير الناس فى مختلف الدول والمجتمعات «الحديث منها والقديم» كما أدى اشتراكى فى كثير من المنظمات الدولية إلى قبول الأفكار، قديمها وجديدها. والانفتاح على العالم والبشرية قلبا وعقلا، كما أدى ارتباطى بالرياضة إلى نوع من الالتزام فى كثير من الأمور.

محمد صديق لعيطة

الجزء الأول

ما المقصود بنقطة التوازن:

المقصود بنقطة التوازن لدى الإنسان هو الحالة التى يصبح وضع الشخص فيها هو الوضع الأمثل المتكامل ماديا ومعنويا وروحيا، وبالتالى هو الوضع الذى يجعل حياة الكائن البشرى على أكبر طاقة إنتاجية واستقرار روحى.

وإذا تصورنا الميزان وتقلب كفتيه حتى يصلا إلى حالة مستقرة تعبر عن تماثل الأوزان فى كلتا الكفتين، فكذلك تصرفات الإنسان وأعماله، تسير طوال حياته فى كفتين، إذا نجح فى جعلهما مستقرتين فقد حصل بذلك على نقطة توازنه، ونجح فى استكمال شخصيته التى هيأه الله لها.

وتختلف نقطة التوازن فى الإنسان عنها فى الميزان العادى. فى أن هذه النقطة هى نقطة متغيرة فى مراحل حياته، متغيرة أيضا ارتفاعا وهبوطا حسبما يعمل ولكن فى حدود تدريجية.

ولكل إنسان نقطة توازن تختلف عن غيره كما تختلف البصمات فى أصابع البشر، ويكاد يكون من المستحيل حساب نقطة التوازن حسابا دقيقا ولكن الوصول التقريبى إليها فى متناول الإنسان الذى يفكر ويتعمق وينفذ.

وهذا يقودنا إلى أن نسأل، كيف يعرف الإنسان نقطة توازنه؟

وهذا يقودنا أولا إلى أن نتساءل كيف يعرف الإنسان نفسه؟

المشكلة الكبرى والخطأ الأكبر أن كلاً منا معشر البشر يدرس الآخرين ويحاول أن يستشف دخائلهم ومقوماتهم وقدراتهم وأسرارهم المادى والروحية، وهو لا يكاد يفكر فى أن يضع نفسه أولا موضع الدراسة، وهو يحيط ذاته بسور مرتفع يصعب عليه أن يتخطاه، واقتناعى أن الدراسة الأولى والجديرة بالفحص والتمعن والتدقيق، هى دراسة الإنسان لنفسه أولا، وبدراسته لنفسه سيسهل عليه دراسة الآخرين، فلو دخل الإنسان فى أعماق نفسه فسيجد الإجابة الصحيحة عن كيف يتصرف البشر، والدوافع العميقة فى داخل النفس البشرية، فالطبيب الذى يختبر المرض فى نفسه هو أقدر الناس على معرفة أثره ونتائجه على الآخرين، والمعلم الذى يعلم نفسه ويوسع مداركه وثقافته، هو أقدر المدرسين على تعليم النشء، وكما يقولون فليبدأ الإنسان بنفسه ويقضى على النوازع التى يزرعها فى عقله، والتى تدعوه إلى أن يبقى داخله سرا مغلقا على الجميع وحتى على نفسه.

لهذا رأيت أن أعطى خلاصة تلك التجارب والقراءات والمعلومات إلى من قد يحتاج إليها، يدفعنى إلى ذلك شعور عميق بالإنسانية ومحبة لبنى البشر سواء فى مجتمعى الصغير أو على مستوى العالم الكبير.

إن نظرة متمعنة فى الكون ومكوناته كفيلة بأن تعطى شعوراً عميقا بالتوازن، فإذا اتجهت العين إلى السماء فسترى الكواكب مترابطة متكاملة متوازنة فى نطاق عجيب، فهى تتحرك بنظام ديناميكى فيه التوافق الإلهى، فالأرض تدور حول نفسها وحول الشمس، والقمر فى حركة دائمة. والكواكب الأخرى تسير وكأنها فى موكب من الإعجاز وكل شىء ينادى:

هذا هو التوازن الأزلى الذى رسمته يد الإله القادر الجبار.

ولقد بدأ العلم الحديث ينير لنا الطريق لنرى عن قرب هذا التكامل والتوافق، فبعد سنين طوال من البحث والدراسة توصل الإنسان إلى الوصول إلى القمر ليكشف مخابئه، وهاهو مؤخرا يحاول الوصول إلى الكواكب الأخرى التى تبعد بشكل هائل عن الأرض والقمر، وكلما اقترب منها شعر بذلك التكامل والتوافق الهندسى العجيب.

وإن الأرض وما عليها من جبال وبحار وأنهار ووديان يتعامل بعضها مع بعض فى تكامل مذهل، فالسحاب يصعد فوق الجبال فيتحول إلى مطر يغذى به النهر الذى ينتهى إلى البحار الواسعة، وتسقط أشعة الشمس على تلك البحار فتحول جزءاً منها إلى بخار يتجمع فى شكل سحاب يصطدم ثانية بالجبال، وهكذا فى دورة أزلية تزرع الحياة.

وحتى الكائنات الحية نجدها تسير فى حلقة مستمرة متكاملة سواء فى بقائها أو فى تكوينها.

والخلاصة أن الكون بكل مقوماته ليس جامدا، وإنما هو يسير فى حركة هندسية بالغة الدقة، سمتها الرئيسية التكامل والتوافق والتوازن.

أيها القارئ العزيز.. فلتبدأ من اليوم بأن تجعل من نفسك مادتك الدراسية الأولى، ولعلك تسأل:

كيف تعرف نفسك؟

يتكون الإنسان من ماديات وروحانيات هى نتيجة تراكمات تاريخية وظروف معاصرة، وهو حصيلة للوراثة والمجتمع الذى يعيش فيه. وما حصل عليه من علم، وتكوينه الروحى والجسمانى، والتغذية التى يأكلها أو يشربها.

وتتحدد معالمه الرئيسية من صورة وجهه، وتعاريج خطه، وطريقته فى التفكير، وحالته الصحية، ومهنته المناسبة، والمجتمع الذى يحيط به، ومظهره العام... إلخ

وإنه لمن المستحسن أن نستعرض أسس هذا التكوين وتلك الملامح بصورة عامة ونترك لمن يريد التوسع استعمال المراجع المتخصصة.

الوراثة ونقطة التوازن:

أغلبنا درس قانون الوراثة الذى يتلخص فى أنه إذا تزوج رجل وأمرأة وأنجبا أطفالا، فالطفل الأول يكاد يكون نسخة ثانية من أبيه أو أمه، والثانى العكس، والثالث يأخذ من جدوده، مرة لوالده ومرة لوالدته وهكذا. وهناك تحديد واضح لقانون الوراثة يستطيع القارئ المهتم بالتفصيل أن يطلع عليه فى أى مرجع من مراجع الوراثة، ويجدر بنا أن نوضح فى هذا المجال أن هناك دراسات حديثة أخرى تنادى بأنه أحياناً ما يختلف الأمر فى نظام الوراثة باختلاف ظروف تلاحم الجينات والكروزسمات، فقد لا تكون الصورة المعروفة لقانون «مندل» للوراثة هى الصورة الحتمية لمكونات الجنين، وبالتالى إلى طبيعته ومقوماته، ولكن الأمر الظاهر لنا على الطبيعة وعلى مدى الأجيال المتتالية هو أقرب إلى ذلك الذى عشنا معه وخبرناه، وهو ما ذكرناه أول الأمر.

والوراثة ليست فى الشكل فقط بل هى أيضا فى الصفات وفى الحوادث التى تصيب الإنسان وخط سيره فى الحياة، ولقد مرت بى فى حياتى الشخصية تجارب عجيبة فى وقائع حياة الإنسان ومن هو شبيه له من الوالدين، فلقد ولدت ونشأت قريب الشبه لوالدى وورثت عنه غير الشكل العام كثيرا من الصفات كطريقة التفكير والمعاملة، وحين قررت الزواج فى نشأة حياتى كنت أقيم بمدينة بورسعيد وكانت من أردت الزواج منها تسكن القاهرة، وذهبت لخطبتها، وكان من عادتى أن أسكن مع عائلة من أقربائنا حين أزور القاهرة، ولكن فى تلك المرة عرض على مدير فرعنا بالقاهرة وكان أرمنيا، أن أنزل لدى عائلة أرمنية بوسط المدينة قريبا من المكتب فوافقته، وكانت المرة الأولى والأخيرة التى أنزل لدى تلك العائلة، ومرت الأيام والسنون وضعف نظر والدى وطلب منى يوما وهو مستريح على السرير أن أقرأ له الجريدة وقرأتها له إلى وصلت إلى الإعلانات المبوبة فسألته هل أقرأها؟ فأجاب بنعم وهو شبه نائم، فبدأت أقرأ، وحين قرأت له إعلانا عن منزل للبيع وعنوانه بالقاهرة. فتح عينه وطلب إعادة قراءة الإعلان وعنوان المنزل، وحين أعدت القراءة قال لى... إن هذا المنزل هو المنزل الذى نزلت فيه حين حضورى إلى القاهرة لخطبة والدتك، وكانت المفاجأة الكبرى إذ أنه نفس المنزل الذى نزلت فيه فى تلك المرة الوحيدة فكان هذا الحدث بالنسبة لى سببا مباشرا للاهتمام بقانون الوراثة بكل مظاهره وخلفياته.

ولهذا فعلى كل فرد أن يدرس دراسة وافية من يشبه فى شجرة العائلة وأن يحدد تلك الشخصية ويتعمق فى دراستها، لأنها ستكون المرجع له فى كثير من مراجعة نفسه وخط سيره. حقيقة أن هناك أمورا يكاد يستحيل تغييرها، فإذا كان الوالد قصيرا فسيكون الطفل الشبيه قصيرا، ولكن هناك مجالا لزيادة الطول بعض الشئ وإذا أخذنا الشعب اليابانى كمثل فسنرى أنه أخذ يتغير فى هذا القرن، فبعد أن كان تصورنا للشخص اليابانى أنه إنسان قصير القامة نحيف البنية، إذ بنا اليوم نجد فيه تغيرا تدريجيا فى الطول والوزن نتيجة عوامل كثيرة، منها تغير نوع التغذية والرياضة وطريقة المعيشة والاحتكاك الدولى، وإذا أخذنا الصفات فى الآباء وانعكاساتها فى الأولاد، فقد نجد البخل يتحول إلى مجرد حرص والاندفاع غير المدروس إلى جرأة مخططة والضحك الأهوج إلى مرح راق، وذلك كله يأتى بالدراسة والتعمق ومحاولة التحسين.

والوراثة العلمية أيضا ممكن أن تؤدى إلى تحسن ظاهر فى الناتج، فالتهجين فى الزراعة كثيرا ما يستعمل فى تحسين المحاصيل، والدعوة إلى عدم زواج الأقارب هى دعوة إلى نتاج أفضل من الأطفال، والتزاوج بين الشعوب والطوائف المختلفة تكون ثمرته أجساما أقوى وأشكالا أجمل وصفات متطورة.

ومعنى ذلك أن الوراثة ليست قضية جامدة، أى أن الإنسان لابد وأن يعيش فى الحدود الثابتة لمن قبله، بل إن إمكان التغيير فى حدود معقولة موجود وممكن، وكل ما يلزم أن يضع الإنسان أمامه الصورة الأصلية ليدخل عليها الرتوش المكملة للشخصية المتزنة، فإذا كان الأب يشكو من المصران الغليظ مثلا فعلى الابن الشبيه أن يتحاشى ما يتعب مصرانه، وإذا كانت الأم مسرفة لاتعرف الادخار أو الاحتياط للمستقبل، فيمكن للبنت الشبيهة أن تضع ضوابط للصرف بحيث لايخرج الأمر من يدها.

المجتمع ونقطة التوازن:

المجتمع عامل رئيسى فى تكوين الإنسان والتأثير على تفكيره ومن ثم تصرفاته، فالمجتمع الذى تتفشى فيه القذارة لابد أن تزيد فيه الأمراض، وبالتالى فلابد أن تعتلّ الأجسام، وفى المجتمع الصناعى تصبح الآلة هى العامل الحاسم فى حياة الناس، ويصبح النظام والقواعد الثابتة جزءا رئيسيا من المجتمع وتصبح المادة ذات أثر جوهرى، والمجتمع الزراعى الذى يعتمد على الطبيعة،

يصبح تابعا للطبيعة فهو ينظر للسماء كى يسقط المطر ويرجو الله أن يمنع الصقيع حتى ينمو الزرع، وساكن المدينة غير ساكن القرية.. فالأول كبير التطلعات شديد الطموح، والثانى يحمد الله أن أعطاه قوت يومه.

والذى يسكن فى الحى الغنى يزداد تطلعه إلى الغنى والثروة ويشتد سعيه إليها، والذى يعيش فى الأحياء الشعبية ترضيه الأكلة البسيطة واللبس العادى، والمجتمع الذى يعيش عيشة الأندية الرياضية أو الاجتماعية غير المجتمع الذى يعيش داخل المقاهى والأماكن العامة.

والإنسان المصرى الذى يعيش فى مصر غيره إذا انتقل وعاش فى ألمانيا أو أمريكا، فهنا فى مصر قد يرمى ورقة فى الشارع أو يستعمل نفير سيارته أو يدخن فى الأتوبيس، أو يضيع وقته فى الجنازات والأفراح والجلسات الطويلة دون نتيجة عملية مجدية، فإذا انتقل إلى هناك انتفت عنه تلك النقائص وأصبح للزمن قيمة وللوجود كيان.

وحتى فى دولة كمصر، نجد أن مجتمع الصعيد غير مجتمع وجه بحرى، غير مجتمع الموانى، ولقد لاحظت ذلك حيث نشأت فى بورسعيد، ودخلت الجامعة فى القاهرة، وتطلبت طبيعة عملى التنقل بين محافظات ومدن جمهورية مصرفأحسست الفرق من أول وهلة ففى بورسعيد حين بدأت حياتى العملية، كان المجتمع خليطا من الأجانب والمصريين، فكان الاختلاف جوهريا عما رأيته فى أحياء القاهرة وشيئا آخر غير ما رأيته فى صعيد مصر.

وتحضرنى بهذه المناسبة قصة رواها لى أحد رؤساء مجالس إدارة لشركة تأمين معروفة عن موظف كان يعمل بالشركة، وكانت كل التقارير عنه سيئة.. مظهره منفر، ملابسه غير مناسبة، تصرفاته أقرب ما تكون للحماقة، فسعى الجميع إلى أن تمكنوا من فصله من العمل، ومرت الأيام وكان صديقى يزور شركة تأمين أخرى، ورأى شابا وجيها تقدم له فى بشاشة وترحيب وقال له «ألا تذكرنى»؟ أنا فلان الذى كنت موظفا بشركتكم، فنظر صديقى إليه ثانية ورأى ملامحه هى ولكن كل شئ آخر قد تغير فيه إلى الأحسن، ففكر كثيرا وخرج بنتيجة أن العيب لم يكن فى جوهر ذلك الموظف ولكن فى مجتمع الشركة فبدأ يدرس ويبحث كيف يطور مجتمع الشركة تحت رئاسته، وقد قابلته بعد فترة طويلة وسألته عما تم فقال لى إنه توصل إلى العيوب، وإنه أخذ فى الإصلاح ووصل إلى نتائج وإن كانت بطيئة الخلفيات فى المجتمع العام ولكنه مستريح للنتائج التى وصل إليها.

والخلاصة أن المجتمع عامل جوهرى فى تكوين الإنسان والسيطرة على تحركاته وتصرفاته العام منها والخاص، وهو يأتى فى الأهمية بعد الوراثة فإذا أردنا أن نكون فردا طيبا، منتجا، متوازنا، فلابد أن نهيىء مجتمعا سليما، صحيحا ملتزما متعلما، وقد تسألنى كيف نصل إلى ذلك؟.. وردى بسيط هو أن على قيادات المجتمع أن تحل مشاكله بطريقة سليمة وأن ترسم برنامجا زمنيا للإصلاح وتعمل فى جدية وصبر إلى أن تبدأ العجلة فى الدوران، وحينذاك يبدأ المجتمع فى التطور التدريجى المطلوب.

وللمجتمعات صفات خاصة بكل منها، ففى مجتمع الانتقام مثلا يكاد أن يكون من المستحيل لأى فرد فلسفته الخاصة فى الانتقام، إذ أن الانتقام فى تلك الحالة قد أصبح مرتبطا بالكرامة والترابط العائلى، وبتصرف الطرف الآخر فى حلبة الانتقام، ومجتمع التدين يملى نفسه على أفراده، فإذا خرج فيه فرد عن تعاليم الدين فسيكون مصيره النبذ والتجريح، فليس له إلا أن يتمشى مع دين الجماعة أو على أقل تقدير يبقى آراءه داخل نفسه.

وهكذا نرى أن المجتمع مشكل لأفراده سواء أرادوا أم لم يريدوا.

وقد روى لى صديق التجربة المثيرة التالية: أجرى بعض الطلبة بكلية الفنون الجميلة اختبارا فنيا موضوعا بواسطة منظمة اليونسكو على أحد الفراشين بالكلية وقد أمضى فيها خمسة عشر عاما، فوجد أن حاسته الفنية وتذوقه للفن قد نما خلال تلك الفترة نموا كبيرا لتأثره بالجو العام المحيط به.

وقد ترغب فى تصعيب الأمر بالنسبة إلى فتسألنى: إذا كان المجتمع يعيش فى جو حار فكيف نضفى عليه جو النشاط؟.. وردى بسيط وهو أن التحليل العملى للمشكلة سيجد الوسائل الكفيلة بالوصول إلى المطلوب وقد يكون ذلك فى تغيير ساعات العمل أو إدخال وسائل التبريد فى أماكن العمل أو تغيير نوع الملابس أو الغذاء، فإذا لجأنا إلى البحث العلمى، فسيجد العلم الحلول الجذرية.

العقل ونقطة التوازن:

العقل هو معجزة الخالق فيمن خلق، وهو الموجه للأفعال، وهو المحلل للمواضيع، وهو الذى يوازن بين الأمور، وهو مخزن للمعلومات، وهو فى الحقيقة نقطة التوازن الفعلية فى الإنسان، وعلى كل فرد أن يجعله صالحا دائما لتأدية مهمته، سليما من الشوائب والعيوب.

وكيف يكون ذلك؟

إن العقل كى يتحرك لابد له من طاقة، والطاقة تأتى من الجسم نتيجة التغذية، وليس معنى ذلك انه كلما أعطينا العقل طاقة زاد ذلك من إمكانياته، فلكل جهاز أو ماكينة طاقة استيعاب معينة، فإذا زيدت الكميات عن قوة الاستيعاب تعطل الجهاز، وقد يكون التعطل جزئيا أو كليا ولتراجع نفسك أيها القارىء فى فترات التنبه وفترات الخمول التى تمر بها وستجد أنها مرتبطة ارتباطا كبيرا بكمية الأكل التى تناولتها، فبعد أكلة دسمة يصبح استيعابك لما تقرأ محدودا، وقدرتك على الاستماع أقل بل قد تغفل العين فيصبح الحديث غير ذى موضوع، وعلى ذلك فإذا تحدث إنسان إلى مجموعة بعد دعوة غداء فسيجد صعوبة فى شد انتباههم والدخول إلى عقولهم.

ولقد تنبهت المجتمعات المتقدمة إلى هذه الحقيقة، فجعلوا أكلتهم الرئيسية بعد ساعات العمل، وجعلوا ساعات النهار تمر بتغذية بسيطة لا تؤثر على الجسم والعقل. وإذا دققنا النظر فسنجد أن المجتمعات المتأخرة نسبيا هى التى تجعل أكلتها الرئيسية فى منتصف النهار.

فإذا أردنا للجسم أن ينشط وللعقل أن يصفو فلنلاحظ أولا تناسب كمية الأكل مع المجهود المبذول ومع فترة تناوله ولنتبع الحديث الشريف «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

والعقل كمخزن للمعلومات هو مخزن ذو طاقة محدودة وهو فى الصغر قابل للتخزين أكثر منه فى الكبر فلنلاحظ ذلك حين نبدأ التخزين فيجب أن تكون فترة الصغر هى فترة التخزين المركز، كما يجب أن نراعى أن نخزن ماله قيمة، ونرمى جانبا كل ما هو لغو فى القول وسطحى فى الحديث، وبذلك نزيد من الطاقة التخزينية.

والعقل هو المحلل للمواضيع مستعينا بالمعلومات المخزنة، ولهذا فلنجعل التخزين منظما مما يسهل عملية الفرز والتنقيب، ولندخل المعلومات كلا بدوره ونخرجه أيضا محللا كلا بدوره.

وعقل كل إنسان يختلف عن عقل غيره فى الحجم والشكل وقوة الاستيعاب والقدرة على الاستنتاج، فهنا أمثلة كثيرة قابلتها فى حياتى لأناس يتذكرون - وهم فى سن الكبر - زملاءهم فى المدرسة الابتدائية وشكلهم وعائلاتهم وكل ما أحاط بهم، وهناك من ينسى أسماء القريبين منه وربما شكلهم، وتحضرنى قصة واقعية طريفة لواحد من النوع الأخير، فقد كان يعيش فى مدينة طرابلس بليبيا وقت أن عملت بها فترة من الزمن، ودخل ذلك الشخص إلى بيت جيرانه يعزى فى وفاة والدتهم، وأخذه الحديث فأمضى فترة طويلة، وحين خروجه سأل أفراد العائلةعن والدتهم حيث لم تحضر لتحيته، فكانت الوقفة المبكية المضحكة.

ولقد حضرت عرضا فى أحد النوادى الليلية لشخص كان يسأل عددا كبيرا من الموجودين عن أرقام تليفوناتهم المكونة من ستة أرقام، وكان يعود فيذكر لكل واحد على حدة رقم تليفونه، دون أن يرجع إلى ورقة أو معاونة من أحد.

وهناك العقل الذى ابتدعته الفكاهة المصرية ووصفته بأنه العقل الذى لا يجمع، وكذلك العقل الذى يفهمها وهى طائرة.

وهناك مؤثرات على العقل حين يعمل، فإذا كانت الأعصاب متوترة كان التفكير أقرب إلى الانفعال منه إلى الاتزان، وإذا كان المكان مشحونا بالضوضاء والضوء الساطع والفوضى فسيتأثر العقل تبعا لذلك، وستكون الأفكار مشوشة، والنتائج غير مثمرة.

وظاهرة أخرى تغلب على العقل ولا ينتبه لها كثير من الناس، أن العقل يرفض التفكير المركز المستمر فى نفس الموضوع، فهو يطلب ويلح فى فترة راحة ليست بالامتناع عن التفكير وإنما بالتنويع فيه، فإذا كان عمل الإنسان الهندسة فليقرأ فى الأدب أو يستمع إلى الموسيقى من وقت لآخر، كى يعطى العقل كمخزن مهلة يستعيد فيها نشاطه وإمكانياته، وإذا كان عمله الأدب فلا بأس أن يقرأ فى الأمور الهندسية الخفيفة وهكذا.

ولتتذكر أيها القارىء العزيز دائما أن العقل مخزن محدود، فخزنه بالثمين من الأفكار وهو ذو طاقة محدودة، فلا تثقل عليها، وأن راحته فى التنوع.

وهناك مؤثرات أخرى تؤثر على العقل كجهاز له خصائصه، فهناك من الأمور والأكلات ما يقوى العقل كجهاز، وهناك من الأمور والأكلات والمشروبات ما يجعله جامداً غير فعال، وأقرب مثل على ذلك أن شاربى الخمر بكميات كبيرة إنما يعملون على قفل العقل بمفتاح سائل، ظنا منهم أنهم بهذا يهربون من مشاكلهم أو يتجرؤن على أفعال يمنعها العقل الواعى المتفتح، ناسين أن الكحول بكميات كبيرة يدمر خلايا موثرة فى العقل ذاهبة بالوعى.

ولقد سألنى أحد الأصدقاء سؤالا عمليا ونحن نناقش هذه النقطة، فقال : وأنت ماذا تفعل إذا جاءك صديق وأخذ يلقى عليك طائفة من الأخبار والمعلومات، وذهنك غير مستعد، وعقلك مشغول بأمور أخرى؟... فأجبته بأننى أحاول إحدى المحاولات الآتية:

فإمــا أن أحور الحديث إلى موضوع آخر، العقل على استعداد لتقبله، أو أحاور صديقى بطريقة قد ابتدعتها لنفسى، كأن أقول له إن هذه المعلومات قد وصلتنى أو أنه سبق أن أوضحها لى، أو أن هذا الحديث يخرج عن نطاق تخصصى وإمكانياتى، أو أسر إلى السكرتيرة

أن تدعونى إلى اجتماع آخر، وإذا لم تنجح كل تلك المحاولات فإننى أغلق عقلى بمفتاح من أفكاره الخاصة وأضع حاجزا بين الأذن والعقل وأترك للصديق إرضاء رغبة الكلام دون انعكاس من جانبى، فما يلبث الصديق أن يشعر بالحاجة هو أيضا إلى التغيير سواء فى الكلام أو المكان.

التغذية ونقطة التوازن:

لماذا نأكل وماذا يجب أن نأكل؟

الغذاء هو السبيل لحصول الجسم على الطاقة اللازمة لحركته اليومية ونمو أجزائه المختلفة وتجديد الخلايا، ومعنى ذلك أن هناك ارتباطا أساسيا بين كمية الحركة التى يقوم بها الإنسان. سواء جسمية أو ذهنية، والطاقة اللازمة لتلك الحركة وبالتالى لكمية الغذاء المولدة لتلك الطاقة.

والمعنى الثانى أن التغذية عامل من عوامل بناء الجسم ونموه، فإذا أخذنا أن هذا النمو مرهون بفترة محددة من حياة الإنسان، وهى فترة الطفولة والشباب لوجدنا حاجة الجسم لنموه مرهونة بفترة محددة، فإذا فاتت تلك الفترة، فيصبح من الضرر زيادة كمية الغذاء عن الحاجة اليومية الملحة.

والمعنى الثالث أن التغذية مطلوبة لإجراء بعض التجديدات والإحلالات فى الجسم، وبالتالى فهى قد تلزم طول العمر وليست مرتبطة بفترة زمنية محددة.

إذاً فالواجب على الإنسان العاقل أن يحدد الكمية اللازمة لحركته والكمية اللازمة لنموه، والكمية اللازمة لتجديداته حتى يتوازن جسمه وبناؤه وتجديداته.

والآن لندخل فى التفصيل، فإذا قلنا إن الشخص العادى الذى يقوم بحركة جسمية عادية وحركة ذهنية عادية أيضا، يحتاج إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم لقيامه بمهام عمله وحياته اليومية، وإنه قد فات مرحلة النمو البدنى، فعلى مثل هذا الشخص أن يدرس من أين يأتى بتلك الكمية من السعرات الحرارية.

وهناك مقياسان أحدهما أعطته لنا الطبيعة ويعيش به ملايين الناس وهذا المقياس هو الشعور بالشبع، فحين يشعر الإنسان بأنه بدأ فى الشعور بالشبع فعليه أن يتوقف عن الأكل مهما كانت المغريات، فالجسم الطبيعى لديه مقاييس طبيعية لكل شىء، وإذا عاش على سجيته وفى حدودها فسيعرف تلك الحدود والمقاييس دون تعب أو إرهاق. كما يعرفها العامل البسيط أو الفلاح فى أرضه.

وقد يحدث فى بعض الحالات اختلال فى وظائف الجسم لظروف مرضية أو معيشية أو غيرها، مما يجعل ذلك القياس بغير فاعلية، وحينذاك يجب أن يدرس الإنسان فى كتب التغذية وفى النشرات المتخصصة، كيف يحصل على السعرات اللازمة، وسيجد حينذاك أن المسألة ليست مسألة حجم أو كمية بل فى النوعية، فالسكر والزبد مثلا لها نسبة عالية من السعرات، غير بعض الفواكه والخضروات، بل سيجد فى الصنف الواحد كالجبن مثلا اختلافات جوهرية فى كمية السعرات الحرارية فى كمية محددة، فالجبن المنزوع منه الدسم ذو سعرات اقل واللحم الأحمر أقل من اللحم الأبيض.

وفى كثير من المجتمعات نجد أن الإنسان ينسى نفسه واحتياجاتها. فيزيد من كمية أكله دون أن يقابلها عمل بدنى أو فكرى يستوعب تلك الكمية، فتتحول الكمية الزائدة إلى دهن يمثل مخزونا للطاقة. وقد لا يكون ذلك المخزون خطيرا، ولكن لو زاد عن حده فقد ينتقل إلى الأوعية الدموية أو إلى أى جزء حساس من الجسم فتبدأ الأمراض القلبية وغيرها تسكن الجسم.

وكى تحتفظ بتوازنك الصحى، فعليك أن تختار طعاما يتمشى مع النظريات العلمية الحديثة عن الغذاء، وهذا يتطلب منك توزيع البروتينات، وهيدرات الكربون، والمواد الدهنية والمعادن والفيتامينات والسوائل بمقاييس دقيقة توصلك إلى سعادة فى العيش ونشاط عقلى صاف وزيادة فى الجمال وإطالة للحياة واستمرار لشباب متجدد سواء من جهة المنظر أو من جهة أعضاء الجسم.

وإذا أردت ياصديقى القارئ تصديقا أكثر لما أقول فإليك قصة حية كالشمس الساطعة وهى مأخوذة من كتاب «الغذاء يصنع المعجزات» لكاتبه الدكتور جايلورد هوزر.

فى مستشفى بشيكاجو، كان الشاب المريض يعانى سكرات الموت من شلل فى الفخذ، رغم العلاج المركز، حتى أن طبيبه أخطر أهله لإرساله لبلده ليموت به.وفى صباح يوم شاهده رجل عجوز لا يعلم شيئا عن الطب أو العلاج، وهو يأكل فطيرة جافة، فقال له بحدة «أتظن أن الاطعمة الميتة تعيد إليك الصحة»؟.. إنك كى تغذى جسما حيا يجب أن تعطيه أطعمة حية فتساءل المريض، وما هى تلك الأطعمة التى تسميها حية؟... ورغم جهل الرجل العجوز بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية المختلفة، فقد أجاب بثقة «تناول كل شىء طازج»، تناول كل شىء مملوء بعناصر النمو، أنت محتاج للخضروات كالليمون والبرتقال والفواكه المشبعة بنور الشمس

وبالعصارات الحية» فانكب المريض على تلك الأطعمة، فحدثت المعجزة وكان الشفاء السريع، ولقد كان ذلك المريض هو نفسه الدكتور جايلورد هوزر الذى انصرف بعد علاجه من مرضه لدراسة الطب والغذاء، وأصبح حجة عالية ومستشارا لكبار رجال العالم وأهل الفن.

الخط ونقطة التوازن:

لقد أصبح علم الخط علما قائما ومعترفا به وله كرسى أستاذية فى بعض الجامعات، كما أصبح علما يستفاد منه فى كثير من الأعمال.

وإذا كانت البصمات قد أصبحت حقيقة واقعة، فليس ثمة بصمة كبصمة أخرى، فكذلك الكتابة لا يمكن أن يكون هناك خط إنسان مشابها تماما لخط إنسان آخر، وعلى هذا الأساس أصبح إمضاء الإنسان لمستند حجة قطعية عليه.

وهناك خبراء قد تخصصوا فى تقرير خط من يكون إذا حصل خلاف فى صاحبه، وتستعين المحاكم فى اغلب الدول بهم.

ورغم اختلاف الخطوط إلا أن هناك صورا مشتركة ما بين بعض الفئات، فالمحاسبون الناجحون خطهم أوضح ودقيق ومنظم ولا يتجه إلى أعلى أو أسفل، بل يسير مستقيما إلى حد كبير، ورجال الفن خطهم يعطى تصورا، وخط رجال الإدارة واضح ومضغوط ويبدو الاهتمام فيه بالإمضاء، وخط الإنسان العاطفى غير الإنسان المادى، وكتابة كل حرف وكتابة كل كلمة وكتابة كل جملة تعبر تعبيرا واضحا عن شخصية كاتبها.

ولقد مر بى تجربة شخصية طريفة فى هذا المجال أوردها فيما يلى :

فى خلال إحدى سفرياتى لأمريكا اشتريت كتاب «كيف تعرف نفسك من خطك» لكاتبه «شيرل سولومون» وكنت أطالعه فى الطائرة وأنا فى العودة. وكان جالسا بجانبى شخص يعمل بوزارة الخارجية لدولة أوربية بادرنى بالكلام، إذ سألنى عن الكتاب الذى أقرؤه ومدى اقتناعى به، فقلت له شيئا عن الكتاب، كما ذكرت بأننى ممن يقتنعون بعلم الخط وفائدة تطبيقه. فضحك وقال «ولكنى أعتقد بأنه دجل» ثم استمر قائلا، «هل تستطيع قراءة خطى»؟.. فقلت له قبل أن أقرأ خطك أحب أن أشرح انطباعى عنك من الحديث وقلت: إننى أعتقد أنه شخص اجتماعى يبادر الناس بالحديث، صريح يبدى رأيه دون سؤال، ثم قلت له: والآن وافنى بجملة تكتبها فكتب جملة بدأت أدرسها، وقلت له إننى أسحب التعليق الأولى على شخصيته، فهو شخص غير اجتماعى ولكنه لا يرفض الحديث مع الآخرين، لا يبدى رأيا فى موضوع إلا إذا كان مكلفا به، علاقاته العاطفية غير

معلنة وقاطعنى قائلا، إنه لأمر عجيب حقا فالذى تقوله حقيقى ولا أريد أن أسمع أكثر فأنت تكشف ما بداخلى، وطلب منى اسم الكتاب ومؤلفه ليشترى نسخة.

ولقد أصبح هذا العلم فى خدمة أوجه الأعمال المختلفة، فحين استخدام موظف أو موظفة جديدة تشترط الشركة الطالبة كتابة طلب الالتحاق باليد، حتى يمكن تحديد شخصية الطالب، وحتى فى النواحى الإجرامية يستعان بالخط لعمل رسم تقريبى للشخصية التى كتبته، وفى تحديد المهنة التى تناسب الشخص يستعمل الخط إلى جانب أمور أخرى.

والخلاصة أن الخط من مقومات شخصية الإنسان، إذ من خلاله يمكن تحديد طبيعة الشخص وإمكانياته وصفاته، وإذا أراد إنسان أن يدرس ذاته كى يعطى لها التقييم الصحيح، فعليه أن يستشف من خطه ما يريد.

والخط قابل للتغيير النسبى وليس التغيير الجذرى الكامل، فقد يستطيع الإنسان أن يحسن خطه نوعا ما، وقد يستطيع أن يدخل عليه بعض التعديلات نتيجة تطورات فى شخصيته، فالطفل حين يكتب يعكس طبيعته مع طبيعة الطفولة، والشاب حين يكتب يعكس طبيعته مع طبيعة الشباب، والرجل المكتمل يعكس طبيعته مع ما أكتسبه من تجارب وخبرات انعكست على تكوينه وشخصيته وإمكانياته.

ولقد بدأ اهتمامى بدراسة الخط منذ فترة طويلة، حين كنت أزور سكرتير عام اتحاد الصناعات المصرية فحضر لمكتبه رئيس المستخدمين، وعرض عليه طلب استخدام موظف جديد عُملت له الاختبارات والاستعلامات المعتادة ووجد لائقا، ولكن صديقى السكرتير العام اعتراض على التعيين، بدعوى أن خط ذلك الشخص لا يتناسب مع المركز الشاغر، وحين أكد رئيس المستخدمين نتيجة الاختبارات إثباتا لصلاحيته، وصف صديقى لرئيس المستخدمين تكوين ذلك الشخص بدينا دون أن يراه، مما أذهل رئيس المستخدمين وجعلنى أستعير منه أول كتاب قرأته فى تفسير الخطوط.

وأنت أيها القارىء تستطيع أن تجعل من الخط دليلا على نفسك ودليلا لك على الآخرين، فابدأ من اليوم فى معرفة شىء عن الخطوط، وإنى لأرى أن تبدأ الجامعات المصرية والمدارس المتخصصة، فى إعطاء الأهمية الطبيعية لهذه الدراسة كما أهيب برجال العلم أن يبدأوا فى كتابة كتب مبسطة عن هذا العلم، لما له من نفع عام.

كما أطلب من الصحف والمجلات أن تفرد بابا خاصا لمثل تلك الدراسات مساعدة للقارىء العربى نظرا لفقر المكتبة العربية من مثل تلك الكتب.

التكوين البدنى ونقطة التوازن:

يستطيع الإنسان أن يعرف طبيعته ومقوماته، وكذلك طبيعة من يراه، إذا درس شيئا عن التكوين البدنى وتعبيراته، فللطول صفات وللقصر صفات، وللبدانة صفات وللوجه صفات، وإذا دخلنا فى التفصيل فسنجد مثلا، أن الشخص البدين غالبا ما يكون هادىء الطباع منفرج الشفاه عن بسمة طبيعية متفائلا يغلب عليه الكرم، وإذا أخذنا الشخص النحيف فسنجد شخصا أميل إلى العصبية، سريع الانفعال كثير الشكوى، وإذا أخذنا الشخص الطويل نجد فيه البساطة والسهولة، وإذا أخذنا القصير وجدنا فيه غالبا المكر والدهاء والإعداد للأمور، وإذا أخذنا الشخص قوى البنية فسنجد على عكس ما يظن الكثيرون إنسانا متسامحا لا يلجأ إلى استعمال قوته إلا إذا استثير لحماية الضعيف، وإذا أخذنا الأيدى فسنجد الكف الممتدة ذات الأصابع الطويلة سنجد صاحبها تغلب عليه القدرات التنفيذية، وهو قادر على الصناعات الدقيقة، وإذا أخذنا الكف العريضة ذات الأصابع القصيرة فسنجد الشخص الحريص الذى يرسم لخطواته ويصرف بحساب.

وإذا أخذنا تقاطيع الوجه، فسنجد الجبهة العريضة والأنف الدقيق أو المفرطح، وسنجد العيون الواسعة أو العيون الصغيرة الماكرة وسنجد الفك العريض الذى يمثل القسوة فى أعلى صورها وسنجد وسنجد الكثير، وهناك من تلك الأشكال ماهو نتاج الوراثة مثل الطول والقصر، وما هو نتاج الوراثة أو ظروف مؤقتة، فالنحافة قد تكون طبيعية فى الإنسان وقد تكون نتيجة مرض أصابه وكلا الأمرين مختلفان اختلافا جوهريا، ومعنى ذلك أننا حين ندرس طبيعة إنسان من تكوينه البدنى ومن مظهره العام، فيجب أن نفرق بين ما هو أصيل فيه وما قد يكون دخيلا عليه، حتى يكون حكمنا سليما ومكتملا.

ولقد يسأل سائل بعد كل هذا الشرح وما هو المقصود؟ إن الإنسان الذى يبحث عن ذاته وعن نقطة توازنه، عليه أن يدرس أمورا كثيرة عن نفسه من ضمنها تكوينه البدنى شاملا الوجه والأطراف فإذا كان أميل إلى السمنة فالعمل الذى يناسبه عمل اجتماعى أكثر منه عمل انفرادى، وهو قطعا ليس العمل الإدارى الحاد، وإذا كان الإنسان ذا يد ممتدة وأصابع طويلة فعمله يجب أن يركز فى كل ما هو دقيق سواء صناعة أو رسم أو هندسة، وإذا كان الإنسان ذا فك عريض، فمجاله الشدة والتصرف الذى لا هوادة فيه.

ولى تجربة عملية فى هذا الباب، فقد جاءنى يوما ما رجل معروف بثرائه وكبر أعماله بتوصية وشبه اتفاق مع أحد فروع الشركة للتعامل معه فى إحدى العمليات، ولكنه بمجرد أن دخل على

واستطلاعى لوجهه، رأيت ألا أتم تلك العملية، فتعابير وجهه لا تطمئن لحسن نهاية التعامل، فحاولت التنصل منها ولكنه تمسك فأحلته على الفرع الذى جاءنى عن طريقه وخاطبت مدير الفرع، فأفادنى بأنه سيتخذ جميع الاحتياطات فى العملية، ورجانى الموافقة حيث أنها كانت عملية مهمة، وفعلا تم التعاقد وما لبثنا بعد قليل أن دخلنا فى إشكالات مزعجة.

وإذا أراد القارىء التبحر فى هذا الموضوع فعليه أن يتجه إلى المكتبة الأمريكية أو الأوروبية كى يستزيد من المعلومات حيث أن المكتبة العربية حاليا فقيرة فى هذا النوع أيضا من الكتب.

طريقة التفكير ونقطة التوازن:

من الدراسات الشيقة والطريفة التى تطبق حاليا فى بعض الدول المتقدمة: دراسة القرارات المنتظرة للزعماء والقادة ومن بيدهم القرار، وهى مبنية أساسا على طريقتهم فى التفكير وفى مواجهة الأمور، ولقد أمكن فى كثير من الحالات معرفة قرار المسئول قبل أن يصدر ودون سؤاله أو تلميحه بالقرار.

وهناك طرق كثيرة للتفكير، فهناك التفكير السلبى وهو التفكير الذى يبدأ بقفل الأبواب، فإذا طلبت من مسئول مثلا تنظيف الشارع، أجاب بسرعة أنه لا توجد ميزانية، ولم يكلف خاطره بدراسة، هل الأمر يحتاج إلى ميزانية، ولقد مرت بى شخصيا تجربة من هذا النوع، فقد كان هناك طريق يتوقع مرور السياح منه بكثرة، وهو طريق مزدوج لكنه غير نظيف ويلعب الأولاد فى وسطه، والمبانى على جانبيه منظرها قبيح، وحين قلت للمسئول إن الأمر يقتضى تعديل وضع هذا الشارع، أجاب فى ثوان بأنه لا توجد ميزانية، وحين أجبته بأن الأمر قد لا يتطلب ميزانية نظر إلىَّ فى تعجب وقال: كيف؟ وكان ردى بسيطا، دعنا نعمل دراسة أولا من مختصين لمعرفة هل يحتاج الأمر إلى ميزانية أم لا، وإذا احتاج: فما مقدارها، وفعلا اجتمع الفنيون من كلا الجانبين ودرسوا الموقف بطريقة علمية، فمثلا كان السؤال لماذا يلعب الأولاد وسط الشارع، فقالت الدراسة إنه من طبيعة الأولاد أن يلعبوا ولا يمكن منعهم من اللعب، فالحل يكمن فى إيجاد مكان لهم آخر للعب، فعمل مسح للمنطقة، ووجدت أماكن ملك الدولة يمكن تحويرها إلى ملاعب مناسبة، وهكذا استمر البحث العلمى، وكانت حصيلة البحث أنه بحل مشاكل الطريق فسيتحول الطريق إلى طريق سياحى، وأنه بعد ذلك يصبح من أحسن الطرق للدعاية العالمية والمحلية، وأن الرسوم التى ستحصل من شركات الإعلان مقابل حق الإعلان على هذا الطريق ستفوق كثيرا المبالغ المطلوبة لتحسينه ـ والحصيلة النهائية للدرسة أن لا تخوف من الاحتياج إلى ميزانية، بل سيكون مصدر إيراد وكل ما هو مطلوب هو عملية تنظيمية.

هذا مثل عملى للتفكير السلبى والتفكير الإيجابى.

وهناك مجموعة كتب للدكتور فنسنت بيل حول أهمية تحوير الإنسان لتفكيره كى يصبح إيجابيا، وهو يورد أمثلة طريفة فيقول فى أحد كتبه إنه زار مرة مكتبا للبريد فرأى جمهورا غفيراً يتدافعون على موظف البريد، كل يناديه كى ينهى له مطلبه، فنظر إلى موظف البريد ليرى أثر ذلك عليه. فوجده هادئ الأعصاب مستقرا فى مقعده يعمل فى هدوء وحين ينتهى من فرد يأخذ طلب آخر، فبقى دكتور بيل إلى أن انصرف الجميع بعد انتهاء موعد العمل وسأل ذلك الموظف، كيف تواجه مثل هذا الضغط بهدوء وبكفاءة عالية، فرد عليه: إننى لا أعطى أى التفات إلا إلى الواقف أمامى فقط وحين أنتهى منه فإننى أرى الذى بعده فقط، فمثل هذا الرجل ذو تفكير ايجابى مرتفع وإذا تواجد فى مكانه شخص آخر ذو تفكير سلبى فأول شىء يعمله أن يصبح طرفا فى تلك الفوضى ويكلم أكثر من واحد فى الوقت، ويترك كرسيه إلى الداخل تهدئة لأعصابه، وحين يعود سيجد العمل قد تضاعف ولم ينته منه شىء.

وفى مثل آخر فى أحد كتبه ذكر بأنه بصفته قسيسا وصله خطاب من إحدى السيدات تشكو له من عدم تقدير زوجها وأولادها لما تقوم به نحوهم من خدمات فهى تطهو لهم الطعام، وتغسل ملابسهم وتكويها، وتعد البيت، وتقوم بكل ذلك دون معونة خارجية، ولم تسمع يوما من أحدهم كلمة تشجيع وإعجاب لما تقوم به، فكتب لها يقول: إننى أشعر من خطابك أنك تحبين زوجك وأولادك حبا كبيرا، فإذا كان الأمر كذلك فحين تقومين بطهى الطعام فى المرة القادمة، حاولى أن يتم الطهى بعصير مركز من المحبة، ولم تفهم كلامه ولكنها فى اليوم التالى دخلت مطبخها لتعد الطعام فتذكرت الخطاب وبدأت تفكر فى زوجها وأولادها ومحبتها لهم وهى تطبخ، ولم تشعر بضجر أو امتعاض وهى تطهو الطعام ذلك اليوم، وحين حضر الزوج والأولاد سألوها هل هناك من ساعدها فى الطهو ذلك اليوم، فسألتهم لماذا، وكان الرد أن ذلك الطعام من ألذ ما تناولوه بالمنزل، فكتبت للقسيس فى اليوم التالى، «قد طهوت بعصير الحب وكانت النتيجة مدهشة» ومن ذلك اليوم تغير تفكير تلك السيدة من السلبية إلى الإيجابية.

وأنت أيها القارئ العزيز عليك أن تسأل نفسك فورا، هل تفكيرى سلبى أم إيجابى؟.. فإذا كان سلبيا فعليك أن تطوره إلى أن يصبح إيجابيا، وستصل إلى نتائج طيبة تعجب لها، وإذا عجزت عن أن تعرف الطريق فما عليك إلا أن تستشير بعض المراجع فى التفكير الإيجابى والتفكير السلبى.

ولقد كنت فى مطلع حياتى سلبى التفكير، فإذا أساء إلىّ إنسان قاطعته، وحين ازددت تجربة

واطلاعا اقتنعت فغيرت طريقتى فى التفكير، فإذا أساء إلىّ إنسان بالكلام أو بالفعل ذهبت إليه، وسألته سؤالا صريحا ومباشراً، لماذا يفعل ذلك؟، ولقد كانت النتائج التى حصلت عليها كلها تقريبا إيجابية وكثيرا ما كان الاعتذار واستعادة الصداقة والعلاقة الطيبة المفيدة للجانبين.

واقرب مثل عملى لذلك ما حدث لى مع وزير بدولة خارجية، كنت أعمل بها، فقد كانت تربطنى به صداقة واحترام متبادل، ولكن جاءنى يوما ما صديق للطرفين وقال لى ماذا حدث بينك وبين ذلك الوزير؟ إذ أنه أشار إليك إشارة غير طيبة أمام مجموعة من الأصدقاء فما كان منى إلا أن طلبت ميعادا مستعجلا مع ذلك الوزير فهرب أول الأمر ولكن أمام إلحاحى تقابلنا وقلت له مباشرة إن حديثه أمام مجموعة قد بلغنى وأننى حزنت له لأننى معتز بصداقته محافظ عليها، فارتبك قليلا ثم قال: «حقيقة أننى قلت شيئا. ولكنه ليس بالصورة التى وصلتك» ثم استطرد قائلا: «وعلى كل حال أنت كسبتنى» فضحكت وقلت إننى متنازل عن هذا الكسب، وعادت الصداقة والاحترام إلى أكثر مما كان.

وهناك التفكير الكبير والتفكير الصغير، فبعض الناس ينظرون إلى علاوة تأتيهم آخر العام قدرها جنيهان، وأناس يفكرون بأن ايرادهم الحالى يكاد لا يغطى طلباتهم الأساسية، وعليهم أن يضاعفوه عدة مرات، وهناك من يكون أمله خروجه إلى المعاش كوكيل لقسم بالعمل الذى يعمل به، وهناك من يفكر بأن هدفه النهائى كرئيس لمجلس الإدارة لعمل ناجح.

ولقد دلت الدراسات التى عُمِلت على أنه بقدر الأهداف التى تحددها لنفسك تكون النتائج التى تحصل عليها، ذلك مع بعض تحفظات سنوردها فيما بعد، فأنت إذا رأيت أن وظيفة ساع بشركة مطلب كاف لك فسينتهى بك المطاف وتحصل على معاش ساع لا أكثر، وأنت إذا وضعت نصب عينيك أن تكون مديرا لمنظمة كبيرة فستكون ذلك المدير يوما ما، هذا إذا كان تحديك لهدفك مقرونا بعمل جاد هادف منظم مرحلى، ومبنى على دراسة لإمكانياتك الواقعية.

صحيح أن كلاً منا خلق لمهمة وأعطى قدرا من الإمكانيات تختلف من شخص لآخر، ولكننا نستطيع من خلال التنظيم والمثابرة والتفكير أن نحقق أهدافا أعلى.

ويجب على كلٍّ منا، ألا يسير وراء أهداف خيالية غير مبنية على قدرات، فهناك أمور يستحيل تنفيذها كأن يلد الرجل أو يتكلم الطفل الرضيع.

وفى حياتى العملية عمل معى سعاة، منهم من سعى وجد وشق طريقه حتى وصل إلى مراكز مرموقة فى الشركة، ومنهم من اكتفى بما هو فيه، وقنع بالعلاوات الدورية والمكافآت التشجيعية.

وهناك أيضا التفكير الانفعالى والتفكير العلمى الهادىء، فالتفكير الانفعالى هو ذلك التفكير الذى يأتى بعد حدث معين دون تحليل الحدث ودوافعه ونتائجه. ومثل ذلك أن يصاب إنسان بلكمة من شخص فيرد عليها بلكمة مباشرة عشوائية، فهو لم يتحقق من شخصية المعتدى ولا من يقف خلفه، ولا الأثر الممكن لعمله وكل ما يهمه هو أن يرد الاعتداء.

أما التفكير العلمى الهادىء الذى يحلل الفعل قبل الإقدام عليه، ويحدد الهدف من التحرك ويدرس الآثار المترتبة على ذلك العمل، فهو يرسم طريق السير متخطيا العقبات واضعا استراتيجية البديل بمعنى أنه يحل طريقة بديلة لو فشلت الطريقة التى سار فيها دون نجاح.

ولقد مرت أمام ناظرى حوادث كثيرة، كان التفكير الانفعالى فيها هو الغالب، وإليكم إحداها: كان لى صديق من رجال الأعمال فى غاية النجاح والتقدم، وهو شخصية مثالية محبوبة، وفى يوم من الأيام تعرض له بطريقة مهينة شخص له مكانته وخلفياته فى المجتمع والدولة، فانفعل صديقى وصمم على أن يرد الإهانة مضاعفة، وخلال تلك الفترة جاءنى صديق ثالث هو فى نفس الوقت على صداقة مع ذلك الشخص وقال لى: «لقد علمت عن الخلاف القائم بين صديقك وهذا الشخص ذى الخلفيات وأنه لو كان يهمنى أمر صديقى فعلى أن أنصحه بأن يخفف من مهاجمة ذلك الشخص». فما كان منى إلا أن نقلت تلك النصيحة مشفوعة بتوصية شخصية منى محذرة، ولكن الانفعال كان هو الحاكم المهيمن فرفضت النصيحة، واستمر صديقى فى طريقه مهاجما دون هوادة، ولم تمر فترة طويلة حتى بدأت الكوارث تحل بهذا الصديق، وهو لا يعلم كيف أتت، ولكن أكثر الأسهم كانت تشير إلى ذلك الرجل ذى الخلفية القوية.

والطريق العلمى فى التفكير يُدرَّس فى كثير من المعاهد والجامعات والهيئات، وأصبح له قواعد معروفة محددة، فحين تعرض لإنسان مشكلة، فأول شىء يجب الالتفات إليه هو مكانه من هذه المشكلة أو أين هو منها، وقد وجد أنه فى كثير من الحالات، كان يتضح أن الشخص قد انساق داخل حلقة المشكلة وهو أساسا لا شأن له مباشرا بها، والمثل على ذلك إنسان يسير فى الطريق العام فيجد مشاحنة بين اثنين، ويبقى ليستمع إلى أوجه النظر المختلفة، وقد يروق له رأى أحد الخصوم فينضم إليه، وحين يتحور النقاش إلى صراع بالأيدى والاجسام، فلابد أن تقطع ملابس ذلك الشخص على أقل تقدير، وهو حين يغادر حلبة النقاش والصراع سيعاود التفكير فى هدوء وسيسائل تفكيره لماذا دخل تلك الحلبة التى لا ناقة له فيها ولا جمل، وهذا مثل واضح - ولكن هناك كثيرا من الحالات التى لا يظهر فيها بوضوح مكان الإنسان من المشكلة، حتى تتطور الأمور ويفقد السيطرة عليها.

والأمر الثانى فى التفكير العلمى لحل المشاكل هو أنه فى أغلب الأحوال تكون للمشكلة أقسام وصور عدة، فإذا نوقشت مشكلة الإسكان مثلا على أنها نقص عدد المساكن بالنسبة لعدد طالبى السكن لكان العرض أعرج، إذ لابد أن تدرس تفاصيل أكثر، كالسبب فى زيادة عدد طالبى السكن وهل هو أساسى أم عرضى، فمن الجائز أن العدد قد زاد نتيجة هجرة مؤقتة مرهونة بفترة زمنية محدودة وسيعود التوازن بعد فترة قصيرة، فحين ذلك يصبح بناء مساكن مكلفة أمرا مرفوضا، وقد يكتفى بإنشاءات مؤقتة يمكن نقلها بعد حين.

فعلى من يتعرض لمشكلة أن يقسمها أقساما متعددة تتناسب مع طبيعتها، ثم يبدأ فى معالجة كل قسم على حدة، وسيجد حينذاك أن الدراسة أسهل والحلول أيسر.

والتفكير العلمى يتطلب أيضا من المتعرض للمشكلة الاستعانة بأهل العلم والخبرة فى كل قسم من أقسامها، وله أن يحتفظ بحق القرار النهائى، وإننى أذكر ذلك رغم أنه يبدو بديهيا إذ أنه فى المجتمعات المختلفة يتصور الإنسان أنه قادر على كل شىء، فهو يفتى فى السياسة والاقتصاد والطب والهندسة وعلوم الفلك ويعتبر عبارة - إننى لا أعلم - فيها تحقير لشأنه ومركزه أمام المجتمع، وكم من نتائج مؤسفة تتحقق يوميا أمامنا لأن كبيرا مسئولا استنكف الاستشارة أو لم يتأن فى الإجابة حتى يراجع أهل العلم وأهل الخبرة.

والتفكير العلمى يتطلب أيضا تحليل النتائج ومراجعة الإحصاءات باعتبارها خير مؤشر، فحين يقول مدير الشركة إن أرباحه زادت بنسبة ٢٧٪ فسيكون كلامه أكثر أثرا فى المستمع من قوله إن الشركة تتقدم بخطى كبيرة.

الطبيعة ونقطة التوازن:

الأصل فى الطبيعة التوازن، فإذا نظرنا إلى الكون بنجومه، وأقماره. وكواكبه، فسنجد التوازن الكامل شبه الأزلى، وسنجد معجزة الخالق، وسنجد كل وحدة قائمة بعمل ما لن يكتمل إلا بعمل الوحدة الأخرى، وإذا اختل توازن تلك الوحدات فستكون الآخرة حيث لا يبقى شىء.

والدورة الطبيعية هى التى تبقى على الزرع، فتوالى الحرارة والبرودة تولد الرياح ناقلة السحاب منزلة المطر، والماء غذاء للخضرة والشجر، ويتم امتصاصه مع الهواء لاتمام عملية الغذاء المنتج المثمر.

والأشجار فى الغابات تتمازج فى توازن، فهناك الأشجار العالية الضخمة، وهناك المتسلقة،

وهناك الحشائش وهناك وهناك، وكلها متوازنة فى الغابات، فبغير الشجرة العالية لن تكون هناك المتسلقة، فإذا فقد عنصر التوازن فى الغابة تغير مضمونها ولم تعد هى الغابة.

وحياة الحيوانات فى الغابة هى الأخرى متوازنة، وفى حديث شيق طريف استمعت إليه من أحد الأصدقاء الذين أعتز بصداقتهم وأستفيد من خبراتهم، والذى سافرت معه إلى بعض رحلات السفارى، كان حديثا عن الحيوانات فى الغابة، وأورد مثلا يعتبر شاهدا حيا على التوازن فى مجتمع الغابة، فشرح لى أن الغزال له نظامه الدقيق فى حياته وتحركاته وفى موسم معين يبتعد الذكور عن الإناث ويعيش فى مكان قصى، ويبقى ذكران فقط هما أقوى الذكور فى المجموعة وتكون مهمتهم حراسة الإناث وهى ترعى ويبقى واحد منهما فى ناحية والآخر فى الناحية الأخرى لمراقبة أى هجوم من الحيوانات الأخرى، ولهم فى ذلك حواس خاصة ترشدهم إلى احتمال الهجوم.

وفى مكان آخر من الغابة تتجمع الضباع وترسم خطة للهجوم على قطيع الغزال، وهى خطة فنية مدروسة، فهى لا تهجم أبدا مع اتجاه الريح، لأن رائحتها فى هذه الحالة تصل إلى أنوف حراس الغزال، وحين تهجم يهرب القطيع، ولكن يتخلف منه بطىء الجرى وهو كبير السن والمصاب وصغار الغزال فتهجم الضباع على المتخلفين مستثنية منهم صغار الغزال، وذلك حتى يستمر «التكاثر» ولا تنقرض طائفة الغزال، ويستمر التوازن بين ما يذهب وما يتكون.

وفى إحدى التجارب فى إحدى الدول، هاجم السكان الضباع التى تأكل الغزال فاختفت النسبة الكبرى منها، فتغير وضع الغابة كلية، فالضباع تهاجم أيضا القرود التى تأكل ثمار الشجر، وبذلك تحافظ على استمرار التكاثر الطبيعى للثمار، وحين لا تجد القرود من يهاجمها فإنها تتكاثر فيختل التوازن المقرر وتطغى على الثمار فتختفى الثمار ويفقد التوازن الطبيعى فى الغابة.

والإنسان أيضا جسما وعقلا وعواطف ومشاعر، هو مجموعة متوازنة مترابطة، إذا اختل ترابطها اختل الجسم وانتهى، فالفم يعد الغذاء للمعدة والامعاء للهضم الذى تقوم به مستعينة بالهواء الذى يأتى عن طريق الأنف والفم، وهى حين تكمل الهضم ترسل الخلاصة كقوة محركة لأجزاء الجسم كى يقوم كل جزء بالمهام المسندة إليه.

والمقصود بهذا الشرح أن هناك قانونا أساسيا فى الحياة هو قانون التوازن والترابط بين أعضاء الجسم، وعلى كل إنسان أن يدرس شيئا ما عن هذا الترابط، حتى لا يأتى من التصرفات

مـا يخـل بهـذا التـوازن ويدفع بالتـالى بالقوى المدمـرة التى تدخل لتوجد الاضطراب الذى كثيرا ما ينتهى بالوفاة أو الاختلال.

ونحن نسـمـع كثيرا هذه الأيام عن أمراض العمـود الفقرى أو المفاصل التى تنشأ من حركة مفاجئة لا يستطيع الجسم أن يتحملها.

كما نسمع عن أمراض فى المخ سببها خبر مفاجىء أو صدمة عصبية، وأغلب ذلك مصدره تجاهل الإنسان لتوازنه العضوى.

القوى الخفية ونقطة التوازن:

هناك بعض المعتقدات القديمة التى تقول بأن فى الإنسان قوى كامنة بغير حدود لا نراها فى الظروف العادية، ولكن إذا أزيل عنها الغبار وعرفت طريق الانطلاق، سـارت أشواطا بعيدة لم نكن لنتصورها أو نؤمن بإمكان حدوثها، فلو أمكن للإنسـان أن يزيل الشوائب العالقة بنفسه وجسمه، فسيفتح الباب لهذه القوى، ولنعط مثلا بسيطا يوضـح ما نقول، لو أن لاعب تنس دوليا معروفا كان فى طريقه إلى مباراة هو ضـامنها، وإذ به يقابل صـديقا يدعوه ويلح عليه فى الغداء معه فيقبل، ويعجبه الطعام فيكثر منه، فإنه يصبح شبه مؤكد أن ينهزم ذلك اللاعب، فكثرة الطعام تمثل العائق فى طريق الفوز، فلو توازن غذاء الإنسـان مع حاجـة جسـمه دون زيادة أو نقص، وإذا تناوله فى المواعيد المناسبة لذلك فستتولد لديه قدرات جسمية وذهنية كبيرة.

ونفس الأمـر للعقل والتفكير، فلو حـاول الإنسـان أن يبعد عن عقله الشـوائب والعوائق لانطلق الفكر فى مجالات غير محدودة، وقد تسألنى ما هى هذه الشوائب وكيف يبعدها؟.

بعض الناس يلجأ إلى الخلوة فى فترات، كى يبعد عن الضوضـاء اليومية، والمناقشات الجانبية التى تمثل عبئا على العقل، ولقد خرج من هذا النوع من التفكير التصوف، كما استخدم فى بعض العبـادات، ومـن يقـرأ فى بعض ديـانات جنـوب شـرق اسـيا، ومن يشاهد بعضا من عاداتهم فسيجد نظام الخلوة عامـلا رئيسيا، وقد انتقلت بعض هذه الأفكار إلى دول الغرب وخصـوصـا أمـريكا، فـأصـبح للمـهاريش هنـاك أتبـاع بأعـداد ضـخمة ويتبـعون تعـاليمه، وقد أوضـح أفكاره فى كتـابه Transcendental Meditation وبعض الناس يلجأ إلى التركيز الفكرى، فيركز على مـوضـوع واحـد وينسى مـا عـداه، ومـثل الماء الذى ينزل قطرة قطرة فى إصـرار على قطعـة من الصخر فينخرها، وهو مثل حى لفكرة التركيز، فمن خلال التركيز تتجمع قوى مضـاعفة موصلة للهدف وفى كتاب «حاسة الرؤيا غير العادية» Extra Sensory Perception يشـرح المؤلف كيف

كان يفكر وهو فى نيويورك فى نفس ما يفكر فيه رئيس المجموعة التى كانت تدرس القطب الشمالى وعلى بعد آلاف الأميال. وهو يذكر فى كتابه أن جريدة نيويورك تايمز الأمريكية كانت متابعة لهذه التجربة وشاهدا على صحتها.

وهناك من يلجأ إلى تدريب جزء من جسمه على حركة ما أو شىء ما تدريبا شاقا مستمرا، فيصبح لذلك الجزء فاعلية غير عادية، ولكن سيكون ذلك على حساب أجزاء أخرى من الجسم، وإنى لأذكر تماما أحد أعضاء ناد فى بورسعيد كان يضرب الزلط بيده فيكسره، ولكن ذلك الشخص كان متواضع التفكير، ولقد رأيت فى إحدى المناسبات بطلا من أبطال الكاراتيه، يضع مجموعة قطع من الخشب السميكة والمثبتة على طاولة متينة، ويضربها بيده ضربة واحدة فيقسمها إلى عدة أجزاء.

صحيح أن العلم قد يكون عاملا مساعدا فى الوصول إلى نتائج لافتة للنظر كما حدث مع أبطال رفع الأثقال حيث أصبح معدل رفع الأثقال حاليا ضعف ما كان منذ عشرين عاما.

فقد درست عوامل جانبية مثل مكان الرفع وطريقة وضع الأثقال وما إلى ذلك، ولكن العامل الرئيسى هو التدريب المركز المستمر.

وهناك من الناس من يشعر بحدوث الشىء وهو بعيد عنه، ولقد كانت جدتى وهى فى كبرها مقعدة فى سريرها لا تكاد تسمع أو ترى وكانت تقول أحيانا افتحوا الباب فإن فلانا على السلم، ولا تمضى لحظات حتى يكون ذلك الشخص قد وصل.

وهناك من الحيوانات ما يشعر بالشىء قبل حدوثه، فمن المعروف مثلا أنه لو انطلقت الفئران من مخابئها فى الباخرة فإن ذلك يعنى قرب غرق الباخرة، والأمثلة على تصرفات الحيوان نتيجة الإحساس الغريزى متعددة.

وقد روى لى صديق كان يعمل فى مصلحة الأرصاد راصدا جويا فى السلوم أنه حدث فى يوم من الأيام وهو فى طريقه من الإسكندرية، أن كان فى محطة الأرصاد بمطار مرسى مطروح، وفجأة ومرة واحدة سمع هو وزملاؤه أصوات نباح كلاب المطار جميعا بشكل ملحوظ، ثم سمعوا بعد دقائق معدودات انفجارا مهولا، وظهرت بعد ذلك أن كشك تحضير الأيدروجين لبالونة الراديوسون قد انفجرت وأصيب الساعى الذى كان مكلفاً بملء البالونة.

وقد ذكر لى أحد الأصدقاء الذين قرأوا هذا الكتاب تجربته الشخصية فى القوى الخفية فى جسم الإنسان.

وقال إنه يسكن فى الدور الأرضى بعمارة فاضطر لعمل قضبان حديدية على الشبابيك وفى يوم من الأيام أدخلت ابنته الصغيرة رأسها داخل القضبان وحاولت إخراجها فلم تستطع وصرخت وجرى نحوها وبحركة خاطفة غير مفهومة قام بثنى قضيب وأخرج رأس ابنته وحين حاول إعادة الحديد إلى وضعه فشل.

وهذه التجربة تظهر بوضوح القوى الخفية وطريقة إستخدامها.

وماذا يعنى كل ذلك الشرح ؟.. إن القوى الظاهرة فى الإنسان ليست هى كل ماعنده، بل لديه من القوى الكامنة الكثير ولكن كى يطلقها، عليه أن يعد لها المنافذ، وهو إذ يفعل ذلك فإنما يرتفع بنقطة توازنه إلى أعلى.

الفن ونقطة التوازن :

يعتقد الكثيرون أن الفنان شخص ينقصه التوازن ويعوزه الإلتزام، ويصفونه أحياناً بأنه العبقرية المتغيرة التى لا تعرف الإستقرار، ولقد عشت فترة من فترات حياتى مع بعض رجال الفن من موسيقيين وكتاب ومخرجين وممثلين ورسامين، ودرست طباعهم وأمورهم، ولقد كنت أنا شخصياً من العاملين بصورة هواية فى هذا الحقل الكبير، ولقد خرجت من هذه الدراسة بأفكار مختلفة تماماً عما يقال وعما هو متصور، فقد تبين لى أن كل إنسان يخلق وبه حاسة فنية فى ناحية من نواحى الفن، ولكن تختلف فاعلية تلك الحاسة ونطاقها من شخص لآخر، فإذا شبهنا الإنسان بالراديو أو التليفزيون فسنجد أن هناك جهازاً يستطيع أن يلتقط على مسافة قصيرة، وجهازا يستقبل على مسافة بعيدة جداً. وفى الإرسال نفس الشىء، فهناك الإرسال القصير والمتوسط والبعيد، وقد يخلق الإنسان وجهاز استقباله قصير ولكنه بالدراسة والمثابرة والمتابعة الجادة الواعية يستطيع أن ينتقل من مرحلة إلى أخرى، وجهاز الراديو يستقبل الصوت فقط، أما التليفزيون فيستقبل الصوت والصورة، وكذلك الإنسان، فمنه من يرى الصورة واضحة أمامه ولايسمع صوتها، وهناك من يسمع الصوت ولا يرى الصورة، فالموسيقى يستقبل الصوت ويرسله ولايرى من خلاله صورة أو جسما متحركا بينما الرسام يرسم الشجر ولكنه لا يسمع حفيف أوراقه، والكاتب يحس بالمعنى وهو قد يسمع الصوت وتتمثل الصورة الواضحة بينة أمامه، فالكاتب القصصى أنواع، فهناك من يكتب القصة وكأنه يرسم لوحة فنية، وهناك من يكتب القصة فتحس بأفرادها وهم يتحركون أمامك وتسمع أصواتهم من حولك.

وأحيانا ما تبتعد نقطة التوازن في الفنان عن نقطة التوازن في إبداعه الفني، فقد ترى الفنان بصورة، فإذا رأيت أو سمعت إنتاجه صدمت في تصورك وراجعت الصورة الأولى، وهناك البعض سواء أكانوا فنانين موهوبين أو غير موهوبين ممن يعمدون إلى لفت أنظار الناس بحركات أو مظاهر ليست هي أصلا جزءا منهم، وإنما هي مجرد إعلان لافت للنظر، باعث للحديث، وكثيرا ما تنجح تلك الخطة.

وتجربتي الشخصية التالية تشرح ما أعني : كان لي في فترة من فترات حياتي صديق مقاول بحري كانت هوايته الإخراج المسرحي، وكانت إمكانياته كلها مركزة على الصورة الحية، الممثلون وهم على المسرح كيف يتحركون، وكيف يتكلمون، وكيف ينفعلون، ولم يكن له القدرة على تصور القصة أو المسرحية قبل أن تكتمل فصولها، وكنا نسير معا يوما في حديقة عامة فقلت له وأنا انظر في تمعن، «أترى هذه الأشجار الجميلة وتلك الزهور المتفتحة، أترى هذه المناظر المتباينة منظر الجندي وهو يسير في خيلاء يعبث في شاربه، والأولاد وهم يجرون بعضهم خلف بعض في مرح، والمربية وهي تحاول أن تلفت نظر الطالب الكبير، وبائع السوداني وهو يلقي كلمات الغزل اللطيف إلى الفتاة التي ترتدي الملابس البلدية؟ «فنظر إليّ في تساؤل وقال : ولكن ماذا يعني كل ذلك؟ .. فقلت له «ألا ترى أن في الحياة أوجها كثيرة للجمال نمر عليها مر الكرام، وصورا حية كل منها يعتبر لوحة فنية نكاد لا نشعر بها أو نحس بوجودها؟»، فرد قائلا : ولكن ما هو هدفك من هذا الحديث؟ .. فقلت له إنني أفكر كيف نجعل من كل ذلك بالنسبة للمجتمع متعة للعين ونشوة للإحساس، وأن ندفع بالناس إلى أن يتذوقوا الجمال في كل ركن من أرض الله، وأن يروا الصورة الحية في الطبيعة قبل أن يروها في اللوحات الفنية للمصورين، فتساءل ولكن كيف نفعل ذلك؟ فقلت إن الإنسان يتمعن دائما فيما هو ليس بالمُعادي في حياته ولقد طرأت لدي فكرة، إنه يوجد بأحد الأندية ببورسعيد حينئذ ملعب كبير للاسكيتنج «التزحلق على البلاط بعجلات» فلو نقلنا عينات من الحديقة زرعها وزهورها والناس الذين يروحون ويجيئون من خلالها على ملعب الاسكيتنج، فسيشعر الناس بالحديقة ومن فيها وسنجعلهم يدققون النظر كلما مروا على حديقة ما أو منظر طبيعي جميل.

واخترت اسما لهذا العرض هو «حديقة عامة» وبدأ صديقي في هذا العرض كأنه عرض مسرحي، وبدأ تدريب أعضاء النادي على تمثيل ادوار زوار الحديقة، فكان منهم العسكري والطالب والمربية وبائع السوداني إلخ، وكان أن حضر هذا العرض حوالي ألف وخمسمائة شخص، وكان نجاحا غير عادي لفكرة في منتهى البساطة، وعرضا طبيعيا ليس فيه من دراما أو كوميديا غير دراما وكوميديا الحياة العادية.

ولقد رأيت أهل الفن على حقيقتهم، ووجدت أنهم من أكثر الناس التزاما بعملهم، فلم أجد موسيقيا ناجحا إلا ووراءه ساعات من العمل المستمر الجاد المرهق، ولم أجد كاتبا أديبا إلا ووراءه مكتبة قرأ الكثير من مخزونها ولم أجد ممثلا ناجحا إلا وكان تدريبه اليومى على الصوت والأداء، ووجدت أن الاستعداد الطبيعى وحده لم يكن عاملا حاسما فى النجاح.

وأما بالنسبة لتوازن الفنان فى معيشته أو بمعنى آخر استمرار الفنان على الإحتفاظ بنقطة توازنه، مما جعل الناس يتصورونه إنسانا غير متوازن، أنه قد يعيش بطريقة غير ما اعتادها الناس، فهو قد يصحوبالليل، لأن ساعات الليل تمثل لديه ساعات التقاط الموجات الفنية، أو قد يجعل من العاطفة ينبوعا لأحاسيسه الإبداعية، أو يجعل من الألم باعثا للإنطلاقات الفنية، كل ما فى الأمر أن الذى يرتبط مع الفنان بمعيشة مشتركة عليه أن يتوام مع الجو الباعث لذلك الفن وإلا تصبح المعيشة المشتركة غير ممكنة.

شىء آخر تعلمته أن الفن فى الماضى كان مبنيا على قواعد كلاسيكية من دراما وكوميديا وما إليها، أما الآن فقد أصبح الفن هو انعكاس للبشرية وانفعالاتها الطبيعية، فقديما كنا نسمع عن مسرحيات شكسبير وموليير وخلافهما، فنرى صورة مجسمة للبؤس أو صورة من صور الكوميديا المستمرة مما جعلنا نعيش فى جو مثير ولكنه غير طبيعى، أما اليوم فالفن سواء كتابة أو مسرح أو رسم أو موسيقى، هو تفاعل طبيعى لأفكار العصر وتطلعاته.

وأنت أيها القارىء العزيز تستطيع وأنت تدرس نفسك أن تبحث عن الصورة الخلفية الفنية لشخصيتك، وسترى بعد فترة من الدراسة أى نوع من أجهزة الراديو أو التليفزيون تنتسب إليه، وستعلم مدى احتياجك لأدوات مساعدة للإلتقاط وللإرسال فقد يستدعى الأمر أن تكمل إمكانياتك بمرسل تضعه فوق رأسك، أو موقع مناسب تقف فيه لسهولة الإلتقاط، أو حالة نفسية تضفى على الروح الشفافية الفنية، ولك أن تثق بأن فى باطنك روحا فنية فى ناحية من النواحى كل ما يعوزها هو الصقل والتدريب.

لغة الجسم ونقطة التوازن :

من الأمور التى يستطيع بها الفرد منا دراسة بنى الإنسان وهو منهم طبعا، لغة الأجسام فكما أن هناك اللغة المكتوبة ولغة التحادث فهناك لغة الجسم، وهى لغة عالمية إذا تعلمها الإنسان استطاع أن يتفاهم بها فى كافة أنحاء العالم، حيث تختلف اللغات المتعارف عليها من دولة لدولة ومن مكان لمكان، ولكل جزء من أجزاء الجسم لغته التى يعبر بها تعبيرا إما شعوريا أو لا شعورياً كما أن الجسم كله كوحدة مشتركة له تعبيراته أو لغته الشاملة، وتوضيحا لذلك نقول بأن حركة

بسيطة من الرأس قد تعنى الرفض وحركة أخرى تعنى القبول، ونظرة من العين قد تكون دعوة مفتوحة للمحبة والصداقة، ونظرة أخرى قد تكون محذرة منذرة، والإبتسامة على الشفاة قد تعنى ضحكة صفراء وقد تعنى تحية رسمية وقد تعنى كما يقول العامة «ضحكة على العقل» أو تمويهية، وحركة الحاجب قد تعنى اندهاشا وقد تعنى ذعرا وقد تعنى لا مبالاة، ووضع اليد وحركتها قد تعنى إخفاء للحقيقة أو تحديا للشخص المواجه، وحركة الأرجل قد تعنى ثقة بالنفس أو إضطرابا عصبيا أو السير بدون هدف، ولعل فى شعر أمير الشعراء أحمد شوقى ما يوضح درجات اللغة فهو يقول :

نظرة فابتسامة فسلام فكلام فموعد فلقاء

وهناك من الحركات ما يستطيع الإنسان بيانها دون دراسة موضوعية دقيقة، فهو يعرفها بالسليقة، فقد كانت والدتى أحيانا تسألنى ما يشغل بالك، فكنت أرد عليها لا شىء برغم أن هناك شيئا ما ولكننى لا أرغب تعريفها به، فكانت تقول لى انظر للمرآة ثم أجبنى ثانية، وبمعنى آخر أنها واثقة مما تقول فأضحك وتسكت .. غير أن هناك حركات تستدعى دراسة موضوعية فاحصة، وفى السنين الأخيرة فى الولايات المتحدة الأمريكية عملت دراسات وافية دقيقة عن لغة الأجسام. ومن الكتب المفيدة الممتعة فى هذا الباب كتاب «كيف تقرأ إنسانا كما تقرأ كتابا» لمؤلفيه «جيرار نيرمبرج وهنرى كاليرو» فهو يحلل لك تحليلا علميا كيف تمت دراسة موضوعية بالوسائل العلمية، وعن طريق مجموعة كبيرة من الباحثين لتلك اللغة موضحا بالصور، محللا للطريقة العملية للدرس، وهو يقول على سبيل المثال، إن كل حركة من حركات الجسم لها تعبيرها الخاص ولكن كل حركة من تلك الحركات إنما هى ككلمة فى لغة، والكلمة لا تعطى مضمونها الدقيق إلا من داخل جملة، والجملة من داخل موضوع، وكذلك الحركة، فحركة العين إن ارتبطت بحركة الحاجب بحركة الفم بوضع اليد .. إلخ أدت إلى شرح عام للتصرف، وأقرب مثل لذلك الضحكة العصبية، فقد سجلت تجارب أظهرت أن هناك ارتباطا كاملا بين ضحكة الشفاه والوضع العام غير المريح للجسم عامة، والذراع والرجل وكل أجزاء الجسم تشترك مع الشفاه مؤكدة المعنى.

وكثيرا ما يحدث ترابط بين الكلمة الملقاة وتحرك أجزاء الجسم، وحينذاك يصبح للحديث فاعلية أكبر فى التأثير على المستمع، ونجاح رجل السياسة أو المحاضر أو المتكلم فى فهم ذلك الأمر يجعله ناجحا فى عمله مؤثرا على جمهوره.

وقد تكون مضللة إذا كان وراءها ظرف خفى كمن يصاب بتعب فى أسنانه فتعبيرات وجهه قد تعطى صورة أخرى لما يمر به.

وفى كتاب «تعبيرات الإنفعالات فى الرجل والحيوان» لشارلس داروين. أوضح أنه أعطى لـ ٣٦ من مراسلين فى أنحاء العالم الـ ٤ أسئلة الآتية :

١ ـ هل تعبير الإندهاش يظهر من فتح العين والفم بشكل كبير وتقوس الحاجب؟

٢ ـ هل يتلون الوجه حين الشعور بالخجل؟

٣ ـ هل مظهر الإحتراس فى الرجل تقطيب الحاجب وإستقامة الجسم والرأس وفتح الكتفين وضم اليد؟

٤ ـ حين التفكير العميق أو محاولة كشف معضلة، هل يقطب الرجل حاجبيه ويتكرمش الجلد تحت العين؟

وقد جاءت أغلب الردود متشابهة مؤكدة صحة تعبيرات الوجه محل الأسئلة.

كما أجرت مجموعة بحث بريطانية عن ١٣٥ تعبيرا للوجه والرأس والجسم منها ثمانون حالة للوجه والرأس فقط. فسجلت تسع تعبيرات مختلفة للإبتسامة، منها ثلاث حالات معتادة الحدوث : الإبتسامة البسيطة غير المعقدة، الإبتسامة العلوية، الإبتسامة الكاملة، والأولى لا يفتح فيها الفم وتظهر حين لا يكون الإنسان مشتركا فى فعل أو عمل مشترك، والثانية وتبدو فيها الأسنان العلوية من الفم فقط، ويتم ذلك حين يكون هناك التقاء الأعين بين الشخصين، وهى أكثر ما تكون كتحية بين الأصدقاء، والثالثة شريكة الضحكة الكاملة وتتم وقت اللعب أو تبادل النكات ولا يحدث فيها التقاء للأعين.

والآن ما هو الهدف من دراسة لغة الأجسام أو كيف تستطيع الإستفادة العملية من تلك اللغة؟ .. إن رجال القانون يستطيعون ـ نتيجة تلك الدراسة ـ معرفة هل الشخص الواقف أو الجالس أمامهم شخص مشكوك فى تصرفاته أو كاذب أو محور للحديث.

والرجال المشتغلون بالبيع يستطيعون معرفة التصرف المنتظر لمن يعرضون عليه سلعتهم من طريقة نظرته ووقفته وحركة يديه فيقررون سياستهم تبعا لذلك.

والأم تستطيع أن تعرف ما بداخل أبنها الصغير الذى لا يستطيع أن يعبر لها بالكلمات عن رغباته، وربما لا يسعفها صراحة باستنتاج الحاجة الملحة التى يريدها.

ورجال التعليم يستطيعون أن يكيفوا تصرفهم مع الطلبة، بناء على ما تظهره تعبيرات أجسامهم حيث أن الطالب كثيرا ما لا يستطيع مواجهة أستاذه بالكلام.

والآباء يستطيعون أن يوائموا بين تعليماتهم لأبنائهم وحالة الأبناء التى تظهرها تعبيرات اجسامهم ولا تنطق بها السنتهم.

ولقد مررت شخصيا بتجارب ودراسات كثيرة مكنتنى من الإستفادة فى عملى من هذه المعرفة، وأذكر منها الآتى :

كنت فى زيارة لشركة كبرى فى دولة أوربية بغرض التفاهم على تمثيل تلك الشركة، وكانت تربطنى بأحد مديريها صلة صداقة. وحين فاتحته فى الغرض من زيارتى أبدى ترحيبا كبيرا واستعدادا لمعاونتى للوصول إلى ما أريده، وقد كانت زوجتى حاضرة المقابلة الأولى وقالت لى بعد أن انتهت المقابلة «لا أعتقد بأن صديقك هذا جاد فى وعوده» فسألتها : وما سبب ملاحظتها هذه فقالت : حركاته وتعبيرات وجهه، ونظرا لأننى لم يدخل فى روعى إطلاقا حدوث ذلك للصلة التى تربطنى بذلك الشخص، فلم أفكر فى المقابلة الأولى أن أختبر صدق نواياه ولكننى فى المقابلة الثانية بدأت أمعن النظر، ولاحظت أن هناك شيئا ما يخفيه وحين بدأنا البحث والإستفسار تبين لنا أن الذى يمثل تلك الشركة هو قريب لذلك المدير، وبعد عدة محاولات اقتنعت بأن الباب مغلق، فأسدلت الستار أيضا من جانبى وصرفت نظرى عن أى محاولة مادام ذلك المدير فى مكانه.

وفى تجربة أخرى حدث أن قامت شركة جديدة فى نفس المدينة وفى المجال الذى تعمل فيه الشركة التى أديرها. وتوقعت أن تتصل تلك الشركة الجديدة ببعض موظفى شركتنا لتغريهم بالإنتقال إليها، وكعادتى فى مرورى على أفرع الشركة فإننى أنظر للعاملين معى نظرة صريحة واضحة تلتقى فيها الأعين لتعزز الصلة الإنسانية، كما أن فيها استطلاعا لأحوالهم، وقد لاحظت فى أحد الموظفين الذين أعتز بهم اهتزازا فى نظرة عينيه فاعتقدت أنه غالبا ما يكون قد استقر رأيه على الإنتقال إلى الشركة الجديدة، فكلمت مديره المباشر فقال لى : إن تلك الشركة الجديدة قد عرضت على اثنين من موظفى الفرع العمل معها ولكنه لا يعتقد بقبول أى منهما ذلك العرض، ولم تمر الأيام إلا وكان ذلك الموظف الذى اهتزت نظرته قد طلب الإستقالة معتذرا بأن الشروط المعروضة عليه مغرية.

وخلال الحرب الكبرى الأخيرة، استطاعت المخابرات الألمانية أن تقبض على جواسيس أمريكيين مندسين وسط أوروبا المحتلة بأمرين بسيطين جدا، أولا طريقة مسكهم للشوكة خلال الأكل، إذ أن نسبة كبيرة من الأمريكيين يمسكون الشوكة باليد اليمنى على خلاف الأوروبيين كلية، والأمر الثانى طريقة الجلوس حين وضع الساق على الساق، فهناك خلاف جوهرى بين الأوروبيين والأمريكيين فى ذلك.

وإن كنت ممن درسوا لغة الأجسام، فإن نظرة بسيطة لشخص يسير فى الشارع فى يوم دافىء ويداه فى جيبه تستطيع أن تحدد لك صفات جوهرية فى ذلك الشخص، مثل الإحتفاظ بسرية تصرفاته والإبتعاد قدر الإمكان عن الناس، ونظرة أخرى إلى شخص أمامك ذراعاه مضمومتان إلى صدره وكفاه منقبضتان لتقنعك بطريقة حاسمة بأنه لا وصول لتفاهم على ماتريده فى ذلك اليوم.

وأنت أيها القارىء العزيز تستطيع أن تحكم شخصيتك وتصرفاتك، وتعرف الآخرين وتصرفاتهم من خلال دراستك للغة الأجسام، وستجد فى تلك الدراسة متعة ومصلحة كبرى.

الجزء الثانى

الآن وقد أوردنا شرحا عاما عن المقصود بنقطة التوازن ومكانك منها، ننتقل إلى الجزء الثانى من الكتاب، وهو كيف نحس نقطة توازننا ونرتفع بها إلى أعلى فى حدود ما هو ممكن وما تسمح به الطبيعة والظروف، فقد يولد الإنسان قصيرا لأنه ولد من أبوين قصيرين، فإذا كان هناك مصلحة جدية فى زيادة طوله فقد يمكن ذلك ولكن فى حدود معينة مثلا، ثلاث أو أربع سنتيمترات، على أن تبدأ المحاولة من السن الصغيرة بالتغذية وبالرياضة وغيرها، ولكن لن يمكن زيادة الطول بشكل كبير فى حياته، ولكن من الممكن أن يتغير الموقف بالنسبة للأجيال التالية فيتطور الطول، والمثل الحى على ذلك المجتمع اليابانى فقد كان القصر والنحافة سمة الشعب اليابانى، ولكنه أخذ فى التغيير بعد أن ارتفع مستوى معيشته وتغيرت بعض نظراته للحياة.

وتحسين نقطة التوازن بالنسبة للفرد تؤدى إلى تحسن المجتمع واكتمال مقوماته، فالمجتمع المتوازن يتكون من أفراد متوازنين، فإذا ظهرت الفوضى من أى شكل فى مجتمع فسيرى المتعمق فى الدراسة أن غالبية أفراد المجتمع غير متوازنين.

وتحسن نقطة التوازن فى الفرد يأتى من تحسين جوانب كثيرة فيه، فتحسين أفكاره يحسن من وضعه وتحسين كتابته يحسن من مستواه، وتحسين مهنته يزيد من كفاءته، فى كل جوانب حياته، وواقعية الإنسان تؤدى به إلى السير فى طريق الأمان، والخوف عامل مؤثر فى توازنه، والعقيدة مكونة للتوازن ... إلخ.

فحين ندرس التحسين يجب أن نتعرض لكل الجوانب المكونة للنفس البشرية، ونحن سنتعرض فى هذا الجزء بعضاً من تلك الجوانب كمثل، وهناك مجال لكل مستزيد، فالمراجع كثيرة ومتنوعة.

الأفكار ونقطة التوازن :

يتصور الكثيرون أن الإنسان ذا الأفكار الكثيرة هو الشخص الناجح فى عمله وفى مجتمعه، فإذا جعلوا هذا الرأى محل بحث ودراسة لتبين لهم أن كثرة الأفكار وتنوعها، كثيرا ما تكون ذات نتيجة سيئة، فالفكرة المنفذة هى الفكرة المثمرة، والأفكار العائمة هى مجرد خيالات تجعل الإنسان يحيا فى عالم من المتاهات التى تقوده إلى الثبات فى موقعه دون تقدم، بل ربما أدت به إلى التراجع المستمر فى حياته وفى عمله.

ولهذا فلا تجعل العقل مخزنا للأفكار، فإن ذلك يرهقه دون نتيجة، وإذا طرأت لك فكرة جديدة وعقلك مشغول بتنفيذ فكرة سابقة، فاكتب فكرتك الجديدة فى كراسة ولتعنونها «كراسة الأفكار»

وأنسَ بعد ذلك الفكرة الجديدة إلى أن تنتهى من تنفيذ فكرتك التى أنت مشغول بها حاليا، وحين تنتهى من فكرتك الحالية سواء بإتمام التنفيذ أو بقرار العدول النهائى عنها أو تأجيلها إلى تاريخ آخر، فعد إلى كراسة الأفكار لتدرس الفكرة الجديدة.

ولقد كنت على صداقة أيام الجامعة بزميلين عملا بعد التخرج فى إحدى الوزارات، أحدهما ذو ذكاء لماح وخيال واسع، والآخر ذكاؤه من النوع العادى وتصوراته محدودة، كان أولهما يأتى لنا كل يوم تقريبا بفكرة جديدة، مظهرها جميل وشكلها قابل للتنفيذ ويؤكد أنه سينفذ تلك الفكرة، ولكنه يأتى فى اليوم التالى بفكرة جديدة تطغى على الفكرة الأولى وتضعها موضع النسيان، ويتحمس لها وكأنها أصبحت حقيقة، والآخر لم يكن عقله مركز تفريخ للأفكار، ولكنه كان يستمع إلى أفكار الآخرين ويختار منها ما يلائمه ويبدأ فى وضعها موضع التنفيذ بمثابرة وتصميم، فأين هما الآن؟ الأول قابلته منذ فترة غير بعيدة مغموما مضطربا، وأسر إلىَّ بأنه لايفهم الحياة وتصرفات القدر، إذ كيف يبقى هو فى مكانه تقريبا بينما يستقيل الآخر من عمله الحكومى ويتجه لصناعة تتطور وتنمو ويصبح أحد أفراد المجتمع المرموقين.

وإذا أخذنا مثلا واضحا مستر كونراد هيلتون صاحب سلسلة الفنادق العالمية، فقد تعلق بفكرة فى بدء حياته وهى أن الفندق ليس بمكان للنوم فقط، بل هو نقطة تجمع بشرى، وبالتالى فيجب أن يتسع نشاط الفندق إلى تغطية متطلبات البشر من ترفيه وتغذية ومشتريات .. إلخ، لساكنيه ومن يزورونهم وأفراد الحى ومن إليهم، وركز كل تفكيره ومجهوده ليجعل من النظرية عملا واقعيا ملموسا، فكان ما نراه من امبراطورية فندقية واسعة، اقتبسها منه بعد ذلك كثيرون.

ولا يجب أيها القارىء أن تتصور بأننا نطلب منك أن تغلق فكرك على عملية التنفيذ فقط، إذ أنه بدون التصور الخيالى أولا لن تتحقق فكرة، بل نرى أن يكون التفكير الجديد خلال التنفيذ هو فى تطوير الفكرة المنفذة دون الدخول فى فكرة جديدة تماما، قبل الإنتهاء من المشروع الواقع تحت التنفيذ.

ولعلى أسمع بعضكم يتساءل، وإذا بدأنا تنفيذ الفكرة ولم تنجح فكيف التصرف؟ وإن أرد عليكم بوضوح، إنكم قبل أن بدأتم التنفيذ استعرضتم الفكرة ووجدتم صلاحيتها وعملتم لها دراسة تنفيذ ثم خططتم لها تخطيطا علميا سليما، ثم عدتم ووضعتم برنامج التنفيذ العلمى، فما الذى حدث حتى بدت تباشير الفشل وأين كان الخطأ؟ .. وفى هذه الحالة يجب أولاً إعادة الدراسة وبرنامج التخطيط، ونضيف إلى ذلك دراسة أخرى للعقل للباطن وماذا يقول، هل هو يحاول تثبيط الهمة، وتضخيم العبء وتوقع الفشل، فيخترع الأعذار والمبررات؟

إن محاولة الهروب من المجهود أو الخوف من النتائج هو الذى يفشل التنفيذ، فلندرسه جيدا، ولنجعل من العقل الباطن دافعا للتقدم بدلا من أن يكون داعية للفشل.

وإذا خرجنا بعد ذلك كله بنتيجة استحالة التنفيذ فى هذه المرحلة، فلنضع الفكرة جانبا إلى حين ولا نسرع فى تناول الفكرة التالية، بل نعطى للعقل فترة راحة وللأعصاب مرحلة استرخاء وللظروف تحولا مفيدا.

إن هذا الكتاب الذى تقرؤونه الآن أقوى مثل لما أقول، فلقد فكرت فى كتابته منذ أكثر من خمس سنوات، وكانت فكرته قد استوت، فمن مقدمته إلى تبويبه إلى موضوعاته إلى دراساته، فالخبرة كانت هناك، والمكتبة التى أرجع إليها أغلبها تجمع تحت يدى، ولكن البداية كانت متعثرة، فإننى وإن كنت أمارس الكتابة فيما مضى إلا أننى تركتها ـ فيما عدا الكتابة التجارية ـ لفترة ربما طالت، وإن عملى ومتطلباته تستغرق الكثير من ساعات النهار والليل، فكنت أقول لنفسى إننى محتاج إلى إجازة طويلة حوالى ثلاثة أشهر لأنهى الكتاب ولأقدمه فى الصورة المناسبة، ومضت الأيام والشهور والسنون إلى أن كنت فى زيارة لأمريكا واشتريت كتابا باسم «معجزة التفكير الكبير» لكاتبه دافيد شوارتز.

وحين قرأته أعدت حساباتى وساءلت نفسى، لماذا هذه الإجازة ذات ثلاثة الشهور؟ إنها لا أكثر ولا أقل من عذر يوحى به العقل الباطن للتهرب من المجهود والخوف من النتائج، ومضيت أخاطب نفسى «إنك تصحو مبكرا جدا كل يوم وتمضى فى كسل إلى أن يأتى الوقت المناسب للقيام بالعمل اليومى» فلماذا لا تستفيد من ساعتى الصباح وتخصصها لهذا العمل الذى أنت مقتنع به وبفائدته للمجتمع؟ .. فجلست فى اليوم الأول متأهبا ثم بدأ القلم ينطلق، وحين كنت أجد صعوبة فى تكملة أى جزء كنت أتركه وأبدأ فى القسم التالى، وحين كنت أجد صعوبة فى الكتابة كنت ألجأ للقراءة الواعية فى نفس المجال، فتتفتح الآفاق أمامى وأجد المادة حاضرة للكتابة.

الكتابة حديث صامت

والحديث ليس إلا تفكير بصوت مسموع

الكتابة حديث صامت، فأنت حين تكتب شيئا فإنما تخاطب الناس بمضمون أفكارك، وتسعى إلى أن تنقل لهم توجيهاتك، والمقصود من ذلك أن الكتابة حديث موجه إلى الناس وبالتالى فيجب أن تكون الكتابة أقرب ما تكون إلى صورة الحديث، فأنت حين تكتب يجب أن تتصور أنك تخاطب من أمامك، تخاطب عقله ومشاعره وأحاسيسه ورغباته، فإذا فعلت ذلك دخلت كتابتك إلى عقله وقلبه، ولعلك تريد الآن صورة أوضح، ما عليك إلا أن تتصور وأنت تكتب أن من تكتب إليه جالس أمامك مستمع إليك، وليست كتابتك انعكاسات لما فى داخل نفسك فقط، ثم تجعل كتابتك مخاطبة، أى توجه جزءا من الحديث وكأنك تنتظر رد الطرف المقابل فتصبح الكتابة وكأنها حوار.

إن الكتاب الناجحين اليوم هم الذين يلجأون إلى البساطة فى العرض واستخدام الكلمات المبسطة والحديث المبوب، وكلما تقدمت المجتمعات تطورت اللغات واستعمالاتها وأصبحت العبارة السهلة الهادفة هى الأساس، واختفت الكلمات الصعبة المركبة التى يحاول بها الكاتب أن يستعرض مقدرته اللغوية ناسيا أن الكتابة حديث صامت.

وإذا راجعنا ذلك على اللغة العربية قديمها وحديثها واللغة الإنجليزية والفرنسية ... إلخ لوضح لنا الأمر، فاللغة القديمة مثل لغة المتنبى أو شكسبير قد اندثرت تقريبا ولم يعد لها أثر إلا فى المتاحف وفى ذاكرة الأجيال السابقة.

والذين درسوا اللغة الصينية، باعتبار أن الصين الحالية ذات حضارة قديمة جدا، أوضحوا هذه الفكرة بمنتهى الجلاء، فاللغة الصينية الحالية هى أولا وآخرا لغة تعبير مبسط ليس فيها مركبات وأفعال، فهى تنقل إليك الصورة حية ملموسة وحدودها مخططة واضحة.

والكتابة بعد ذلك دراسة تفصيلية، فكثرة استعمال الجمل الإعتراضية تجعل الكتابة غير متصلة ومن ثم تفقد كثيرا من تأثيرها، والكتابة يمكن أن تغطى حتى الجوانب العلمية المعقدة إذا صيغت بطريقة مبسطة مدروسة، فإذا شرح دواء البنسلين بطريقة طبية بحتة لما استوعبه إلا الأطباء، ولكن إذا كتب بطريقة مبسطة وواضحة لدخل فى كثير من العقول وحتى العامى منها.

وحتى الكتابة الأدبية الحديثة الناجحة، نجدها وإن كانت تعتمد على كثير من الخيال فإنها بسيطة فى عرضها غير ملتزمة بالسجع والقوافى وما إلى ذلك من مخلفات الماضى، وهى فى مضمونها كلمة ونغمة وفكرة، فإذا كنت ممن يمتهنون الكتابة، أو يقتضى عملهم الكتابة بانتظام

فلتتذكر دائما وأنت تكتب أن الكتابة حديث صامت وأن القارىء يسمعك ويرد عليك.

وتذكر أيضا أن هناك كتابا علماء لا يقرأ لهم إلا القلة لأنهم يخاطبون أنفسهم ويخرجون فقط ما فى باطنهم، وهناك كتاب قد اشتهروا بأنهم عرفوا سر الكتابة، عرفو أنها حديث صامت.

وإذا أردت أن تستزيد من هذا الموضوع فإنى أنصح بقراءة كتاب «كيف تكتب وتتحدث وتفكر بطريقة أكثر كفاءة لكاتبه «مستر رودلف فليش».

وقد حدثنى صديق وهو محام معروف بأنه كان يحب اللغة العربية ذات الكلمات المنمقة والقوافى وغيرها من الكلمات المعقدة وكان كثيرا ما يستخدمها فى مرافعاته أمام القضاة، وكان يلاحظ أن القضاة والمستمعين لا ينفعلون بحديثه، وحين قرأ ذلك الصديق كتاب أنت ونقطة التوازن وتمعن فى باب الكتابة ونقطة التوازن أعاد النظر فى كتاباته وبدأ يستعمل اللغة السهلة المبسطة والجمل السهلة المبسطة وكانت النتيجة تقبل من القضاة ومن المستمعين.

الحديث ونقطة التوازن :

الحديث هو تفكير بصوت عال، أى أن الأصل أن يبنى الحديث على أفكار محددة ومنطق ومنطق واضح ومفهوم، أما الكلام المرسل دون هدف أو تخطيط فهو مجرد ثرثرة، فواجب الإنسان قبل أن يبدأ أول كلمة فى الحديث أو أول جملة أن يكون قد رسم خطوطها وحدد الهدف منها إذا أراد أن يكون لحديثه معنى وأثر.

ولقد أصبح للحديث فى الدول المتقدمة مدارس كثيرة، وأصبحت المكتبات الأمريكية والأوروبية حافلة بالكتب المخصصة لتطوير طرق الحديث وتحسينه، ومع الأسف لا نشاهد مثل تلك الكتب برغم أهميتها فى مكتبات الدول النامية.

والحديث له مواقف وأشكال كثيرة، فالحديث المتبادل بين فرد وفرد غير الحديث مع مجموعة صغيرة من الأفراد، غير الحديث إلى كتل بشرية، والحديث العلمى غير الحديث الأدبى غير الحديث السياسى غير حديث التوعية، ولكن كل الأحاديث تشترك فى شىء واحد تقصده وأثر تسعى إليه.

ولعلك تسأل الآن وما شأن الحديث ونقطة التوازن؟ .. وردى هو أننا نتكلم فى هذا الباب عن كيف يرفع الإنسان من نقطة توازنه وأن يحسنها، إذ هو بتحسينه طريقة حديثه إنما يرفع من إمكانياته ويزيد من كفاءته، وبالتالى يرفع من مستوى نقطة توازنه، وليس هنا مجال دراسة دقيقة

وافية لتحسين طرق الحديث فهذا مجال المدارس والمراجع، ولكن لا بأس أن نعطى بعض القواعد العامة التى ترفع مستوى الحديث.

الحديث هو صوت وكلمة وصورة وإطار ومعان ولغة ومشاعر .. إلخ وكلنا نسمع الصوت الجميل كالكروان والصوت القبيح كالحمار وصوت الفحيح كالأفعى والصوت المزعج، فهل هذه الأصوات هى صفة ثابتة فى الشخص يتوارثها عن آبائه وأجداده ولا فكاك له منها، وعليه أن يعيش معها طيلة حياته، والرد فى أغلب الحالات .. لا .. فكثير من مشاهير الخطباء بدأوا حياتهم متلعثمين، ومن خلال إرادتهم أو ظروف طارئة فى حياتهم تغلبوا على التلعثم وانطلقوا فى الحديث إلى ماوصلوا إليه، وحتى بعض كبار الممثلين مرت بهم المراحل الأولى من حياتهم وهم لايكادون يخرجون الكلمات، وإذا بالدراسة والتدريب تجعل من نطقهم للحروف غاية فى الوضوح، شديد الدقة عظيم الأثر وهناك فنانة مصرية فى غاية الشهرة بدأت حياتها بلثغة عولجت منها بمعرفة فنان آخر مشهور تبنى فنها منذ البداية.

كما أضرب مثلا بصديق من الفنانين الناشئين، فقد روى لى أنه حتى دخل الجامعة لم يكن يستطيع أن ينطق اسمه بصورة سليمة، إذ كان ألثغ واسمه من ثلاث كلمات بكل حرف منها حرف راء وبدخوله الجامعة وضحكات زملائه من طلبة وطالبات وجد أن الأمر يحتاج إلى تعديل، فأخذ على نفسه أن ينطق حرف الراء، وبدأ يمارس التدريب الذى كان كحالة ولادة عسرة، ولكنه قاوم واستمر إلى أن خرجت الراء صحيحة سليمة وكانت الفرحة التى لا تقدر، ومن يومها وهو ينطق اسمه بالكامل دون أن يثير ضحك الآخرين.

ولعله من الطريف أيضا أن أذكر ما جاء بكتاب «الحديث قد يغير حياتك» لمؤلفته «دوروثى سارنوف» وهى مغنية أوبرا مشهورة سابقا، إنها بعد أن افتتحت مدرستها لتحسين الحديث فى أمريكا جاءها أحد كبار رجال الأعمال طالبا الالتحاق بالمدرسة، وحين سألته قبل قبوله فى المدرسة، ما مشكلته؟ .. أجاب بصوت أقرب ما يكون إلى صوت الأطفال أنه كان يسير مساء الأمس مع زوجته فى الطريق وشاهدا نجفة جميلة فى واجهة محل وكان مغلقا، فطلبت منه زوجته أن يكلم المحل فى الصباح وأن يطلب من أصحابه إرسال النجفة إلى منزله، وحين كان الصباح طلب المحل فردت عليه صاحبته، وحين سمعت صوته كصوت الأطفال تصورته طفلا يعبث بالتليفون، فردت عليه بخشونة أن التليفون ليس لعبة للأطفال، فما كان من السيدة «دوروثى شارنوف» صاحبة المدرسة إلا أن قبلته ضمن طلبة مدرستها، وبعد فترة قصيرة تغير صوته وأصبح مقبولا وطبيعيا.

ومعنى ذلك أن صوت الإنسان قابل للتغيير إما إلى الأحسن أو إلى الأسوأ حسبما يخطط صاحبه وحسبما يعيش، فإذا لم تكن راضيا على صوتك أيها القارىء العزيز فلا تيأس وابدأ من اليوم فى البحث عن الكتاب المناسب أو المدرسة المتخصصة لتحسين الصوت، وربما قادتك هذه التجربة إلى دخول آفاق جديدة كالغناء أو الخطابة.

والحديث أيضا كلمة، فبغير كلمات واضحة محددة لا يكون هناك حديث، والمقصود أنه كى تحسن حديثك يجب أن تكون الكلمات طيعة للسانك، والكلمة تحدد معنى، فيجب أن يكون لديك مادة كافية من الكلمات كى تحدد المعنى بطريقة مباشرة مختصرة، صحيح أنك تستطيع أن تقول الجو اليوم قاتم ممطر به زوابع.. إلخ وأنت تستطع أيضا أن تختصر كل ذلك فى كلمة واحدة فتقول الجو اليوم مكفهر، واللغة العربية خصوصا زاخرة بالكلمات ذات المعنى، ولكى تزيد من حصيلتك من الكلمات فلابد من القراءة المتخصصة ومراجعة القواميس وتحليل المعانى، ولابد من تحديد الهدف ومن الكلمة فالكلمة التى تلقى فى مجال الفكاهة غير الكلمة التى تلقى فى مجال الشدة، والكلمة التى تقال للمثقف غير الكلمة التى تقال إلى نصف المتعلم، والكلمة التى يتقبلها المجتمع الأمريكى غير الكلمة التى يقبلها المجتمع المصرى، فبينما نسمع فى مصر من يصف رجلا بأنه كلب فإننا لا نجد فى انجلترا من يستعمل هذا الوصف، حين يريد الرغبة فى ذم إنسان.

فإذا أردت أت تحسن حديثك أيها القارىء، فعليك أن تبدأ من اليوم بأن تجعل لك مكتبة من القواميس والكتب اللغوية والأدبية وأن تتلمذ على الكتاب اللغويين. إن شيئا واحدا يجب أن تتحاشاه دائما، هو أن تجعل من الكلمة مظهرا لتمكنك اللغوى، فحينذاك قد تبعد كثيرا عن أذن مستمعك.

والكلمة بعد ذلك صورة، فأنت أول ما تسمع كلمة ينطبع فى خيالك صورة ما، فإذا ذكر البحر مثلا دخل خيالك منظر الشاطىء والموج والبواخر العابرة وربما السمك، وإذا ذكرت كلمة مدرسة أمام الطالب فإنه يرى أول ما يرى يوم الامتحان كما يرى المدرس القاسى كما يرى ملعب المدرسة، أما إذا ذكرت المدرسة أمام رجل كبير السن فأول صورة تمر بخياله هى صورة زملائه فى الدراسة والمفارقات التى كانت تحدث، ونوادر المدرسين والطلبة، وصورة الدم بالنسبة للطبيب الجراح غير صورة الدم بالنسبة للأم وهى تراه على يد طفلها، أى أن الكلمة الواحدة قد تعطى صورا مختلفة إذا وجهت إلى قوم مختلفين، وعلى ذلك حين تستخدم كلمة من الكلمات فلتكن الصورة المنعكسة واضحة أمامك حتى تصل إلى الهدف المطلوب من الكلمة.

وللحديث أيضا إطار، فكل حديث يجب أن يكون له مقدمة تمهيدية، ثم موضوع الحديث ثم خاتمة، فأنت حين تتقدم لإلقاء محاضرة أو التحدث إلى مجموعة فى موضوع ما، يجب أن تمهد أذهانهم للاستماع إليك أولا، ولهذا نحن نرى أن أغلب المحاضرات تبدأ بنكتة أو بقصة طريفة تستحوذ على انتباه المستمعين، وربما اقتضى الأمر نبذة تاريخية تجعل قبول الموضوع ميسرا، وأنت حتى حين تقوم بزيارة صديق فأنت تتصل به أولا لترى هل هو مستعد للقائك، وهل الظروف مواتية لهذا اللقاء؟ .. شىء واحد يجب الإنتباه إليه، هو الا تصبح المقدمة هى الموضوع الرئيسى فى الحديث وتستغرق كل انتباه السامعين فيصبح الموضوع بعد ذلك وكأنه على الهامش، ويجب أن يكون للحديث خاتمة قد تكون فى شكل تلخيص للنتائج أو التركيز على نقطة جاءت بالحديث أوتحية للمستمعين، إذ يجب أن يشعرالمستمع بأن الحديث قد انتهى وتلك خاتمته، فالحديث بغير خاتمة كالقطعة الموسيقية التى تستمع إلى نصفها مثلا أو الجملة التى لا تكتمل.

فإذا كنت تريد أن تكون محدثا يستمع الناس إليك فلتجعل حديثك دائما محددا بإطار.

والحديث أيضا معان، وكما سبق أن قلنا إن الحديث الذى لا يهدف إلى معنى لا يسمى حديثا بل يسمى ثرثرة، ولهذا فيجب أن تكون جمل الحديث ذات معان ولنا أكبر المثل فى الكتب السماوية، فهى إذ تروى قصة فإنها تهدف إلى معنى، وكذلك أحاديث الحكماء نجد أن أغلب أحاديثهم ذات معان بعيدة هادفة، فحين يقول قائل :

«الكلام من فضة والسكوت من ذهب» فإنما يعنى ان الكلام مفيد ولكن السكوت كثيرا ما يكون أفيد.

والحديث بعد ذلك لغة. وليس معنى اللغة كلمات معقدة متشابكة صماء. بل اللغة أولا وآخرا وسيلة للتعبير، واللغة ذات قواعد وأسس تعارفت عليها مجموعات وشعوب، وعلى ذلك فلابد من معرفة القواعد الرئيسية فى اللغة، واللغة دراسة فليس يكفى أن تعرف الفعل والفاعل والمفعول والمفعول به أو الصفة، بل يجب أن نلم بطريقة تركيبها، وإن الدراسات التى عملت على القراءة مثلا أثبتت أن النسبة العظمى من القراء لا يدققون فى كل حرف وكل كلمة وكل جملة، بل أنهم يستخلصون المعنى من الجملة أو الصفحة، فإذا التبس عليهم الفهم أعادوا القراءة بدقة، وفى الحديث أيضا لا يدقق المستمع فى كل حرف وكل جملة مادام أن مضمون الحديث يصله ويستوعبه، فإذا التبس عليه الأمر فإما أن يطلب منك الإعادة، أو ينصرف كلية عن الإستماع وإن بدا مظهره مستمعا.

والحديث بعد ذلك مشاعر فإنك حين تتكلم عن المحبة لابد أن تعكس كلماتك شعور المحبة وأن يكون النغم السائد فى حديثك أقرب ما يكون إلى الموسيقى الحالمة الهادئة التى تنفذ إلى القلب قبل أن تمر بالعقل، وإن تحدثت حديث الشدة فيجب أن تكون الكلمات من نار والصوت كالرعد والوجه منفعل والأيدى تتحرك فى شبه عصبية، وإن تحدثت حديث العلم فالكلمات هادئة والجمل متباعدة، ولابد أن يشعر المستمع بأنك أول من ينفعل بالحديث، فالنصيحة إذا قيلت فلن يكون لها أدنى أثر إذا لم تظهر أنك أول مقتنع بها، ولابد أن يظهر ذلك على تعابير وجهك وجسمك وتحركاتك، وقديما قالوا غير المقتنع لا يمكن أن يقنع.

والحديث بعد ذلك صلة يمكن أن نسميها صلة مغناطيسية أو كهربائية، فلن تتم إلا بإتمام الوصلات وفتح المفاتيح، فأنت حين تخاطب إنسانا فالصلة هى أولا للعين ثم الأذن، فيجب أن تلتقى العين بالعين وإذا كنت تخاطب مجموعة من الناس فيجب أن تمر عيناك بعيونهم فى فترات متلاحقة كما يرسل الفنار الضوء فى حلقات متتالية.

وحتى الأيدى وتحركاتها تعتبر من الوصلات، فتحرك الأيدى يجب أن يناسب نوع الحديث، فإذا زادت إشارات اليد تصبح اليد هى محور النظر والسمع ويأتى موضوع الحديث فى الدرجة الثانية.

والمتحدث محل رقابة المستمعين، فملابسه عامل مؤثر على الحديث، كذلك طريقة وقوفه أو جلوسه وإن كان عليه أن يختار الموقع المريح فهو مكلف بأن يبحث عن أثر ذلك على مستمعيه.

وإنى لأرى من المناسب فى هذا الباب أن أروى لكم تجربة تعتبر تمرينا عمليا لما شرحته فى هذا الباب.

ذهبت يوما مع مجموعة من المصريين لزيارة نيروبى فى كينيا، وحضرت مع المجموعة الحفل الختامى الذى أقامته شركة الطيران الداعية، وحضره مجموعة كبيرة من الرجال الرسميين، ممثلى الحكومتين وكذلك بعض من رجال الأعمال والمشتغلين بالسياحة، ولم أكن الممثل الرسمى للمجموعة المصرية، وبالتالى فلم يكن مفروضا أن ألقى كلمة ولكننى فوجئت بمن يقف قائلا «يلقى كلمة المجموعة المصرية السيد محمد صديق لهيطة» وكانت مفاجأة لى وللمجموعة المصرية، فاضطررت إلى أن أقف للحديث، وقد أخذت عدة ثوان استعدادا للحديث راجعت فيها قواعد الحديث، فالمقدمة حسب ما تعلمته يجب أن ترتبط بأمور محددة وهى على سبيل المثال لا الحصر «مكان الاجتماع» الصفة المشتركة للمجموعة المستمعة، كلمات أو تعبيرات تجذب السمع وتوقف

الأحاديث الجانبية للحاضرين .. الخ، وبدأت الحديث قائلا : أفريقيا هى المستقبل وكينيا هى القلب ونيروبى هى الزهرة فجمعت فى المقدمة مكان الاجتماع والصفة المشتركة للحاضرين وتم الإنصات، ثم دخلت فى الموضوع والموضوع كما تعلمت يجب أن يكون مركزا على السبب من الإجتماع وشرحا له وتحليلا لنتائجه .. الخ.

وفعلا تكلمت عن السبب فى تواجدنا فى هذا المكان وماناقشناه خلال الإجتماعات الرئيسية والجانبية والنتائج التى توصلنا إليها، وبعد ذلك انتقلت إلى الخاتمة، والخاتمة كما تعلمت يجب أن تكون مختصرة حتى لا ينسى المستمع الموضوع، ويجب أن تكون فى كلمات مركزة لطيفة محببة إلى النفس حتى يستقر الحديث فى الأذهان لفترة طويلة. فاستمررت فى كلمتى قائلا إن الذى يربطنا نحن المجتمعين هى خيوط من المحبة والإحترام والتقدير المتبادل نسجتها قارتنا الأفريقية العذراء برغم أنها أمنا الحنون، وواجبنا أن نعز ونقوى وننمى هذا الترابط لما فيه الخير.

وعقب تلك الكلمة جاءنى الكثير من الموجودين بكلمات طيبة، كما سألنى أولئك الذين يعلمون أننى فوجئت بطلب إلقاء الكلمة كيف أمكننى أن ألقى تلك الكلمة بهذا الشكل المركز المعبر المقبول، وكان منهم ممثل مشهور بمصر كان أحد المدعوين، فقلت لهم ببساطة إن هذا نتاج للدراسة النظرية للحديث وللتجربة العلمية تطبيقا للنظرية، فطلبوا منى إعطائهم اسماء بعض المراجع، وانتهزت الفرصة لأقول لهم إن أول مرة طلب منى الحديث أمام مجموعة كان بمناسبة عيد ميلاد أحد الأصدقاء، وكنت فى الخامسة عشرة من عمرى فوقفت مستعدا للحديث ولكن لم تخرج أى كلمة من فمى وتصببت عرقا وخجلا ثم جلست وسط ضحكات الأصدقاء، وكان ذلك الحديث هو نقطة الإبتداء لمواجهتى هذه المشكلة بالدراسة والتمرين، حتى استطعت أن أقف متكلما فى مجموعات كبيرة جدا دون اضطراب أو خجل أو عرق.

المعرفة ونقطة التوازن :

المقصود بالمعرفة أمور كثيرة فالقراءة معرفة، والحديث إلى الناس معرفة، والتأمل فى الطبيعة والكون معرفة، وكل ما يضيف جديدا إلى معلومات الإنسان هو معرفة جديدة، والمعرفة هى إحدى السبل الرئيسية لنمو الشخصية وتوازنها، فالجهل كثيرا ما يدفع الإنسان إلى الإضطراب النفسى وإلى القيام بأعمال ضارة، والسؤال الآن أنه فى مجتمع مثل مجتمعنا حيث تعتبر المعرفة أو ما نسميه بالثقافة العامة أمرا كماليا، كيف نتصرف وكيف يعمل قادتنا للتغلب على هذا النقص المعيب؟ .. إننا نعلم مثلا أن هناك قصورا للثقافة فى المحافظات المصرية، ولكننا لم نسمع

عن إحصائية تعرفنا كم واحدا دخلها وماذا عمل فيها، وهناك مكتبات عامة مفتوحة للجمهور وليس معروفا كم عدد القراء فيها وماذا قرءوا، وماذا كانت نتيجة قراءاتهم.

إننا لا نعلم ماهى خطة ثقافة الطفل، وكيف ندفعه إلى محبة الكتاب واحتواء العلم والمعرفة، قد أكون قليل المعرفة فى كل ذلك، وحبذا لو طالعتنا السلطات بالإحصاءات والبيانات التى تطمئننا أننا نسير فى الطريق الصحيح.

إن وسائل نقل المعرفة بالطرق الحديثة أصبحت ميسرة للغاية، وأصبح الأمر أحيانا لا يقتضى بناء المدارس والجامعات بالصورة التى نعرفها حاليا، ففى خلال زياراتى لإحدى الولايات الأمريكية كنت فى زيارة بأحد المبانى الكبرى، ومررت على صالة تسع حوالى الخمسين شخصا، فقال لى مرافقى هذه الصالة ملحقة بجامعة كذا، فطلبت منه إيضاحا فقال لى، إنه لم يعد من الضرورى أن ينتقل الطالب إلى الجامعة أو المدرسة، بل إن المدرسة تنتقل إليه، فهنا فى هذه الصالة يتجمع مجموعة من الطلبة من سكان الحى وأمامهم شاشة كبيرة وميكروفون، ويظهر على الشاشة الأستاذ / وهو يدرس فى الجامعة الأم ويستطيع الطلبة أن يسألوه فى فترات محددة كأنه معهم. هذا بالإضافة إلى كل الصور الكثيرة الحديثة لنقل المعرفة، فقد أصبح من الممكن تعلم اللغة والإنسان نائم، كما أصبحت الدروس تحت يد الطالب فى شكل كاسيت أو أسطوانة يسمعها حين يريد، فلم يعد هناك عذر لبطء السير فى طريق نشر الثقافة والمعرفة.

وقد يسأل سائل، وبالنسبة للفرد، كيف يبدأ قراءة منتظمة مفيدة وكيف يدفع أولاده وزملاءه إلى الاستزادة من المعرفة؟، وسأسرد فيما يلى تجربتى الشخصية فلعل فيها المادة التى يسأل عنها ذلك المتسائل.

حتى دخلت الجامعة لم يكن لى نظام مستقر فى الإطلاع والقراءة، فكنت فى صغرى أقرأ ما يأتى به والدى إلى المنزل، وكنت أجد فى مجلة الرسالة ومجلة الثقافة مادة أدبية دسمة تشبع القارىء وتدفعه إلى الاستزادة، وكان والدى يحضر بعض كتب تفسير القرآن، ولكن لم تكن توضع تحت يدى بل كانت بجوار سريره، فلم تأخذ جانبا من قراءاتى، ولقد كانت لى حينذاك هواية الكتابة، فوجدت من مجلتَى الرسالة والثقافة العمُد التى أبنى عليها الكلمة، حتى يصبح الخيال واقعا ملموسا، واستمر الحال إلى أن دخلت الجامعة وجاءنا أستاذ الاقتصاد، وفى أول محاضرة قال لنا إنه مطلوب من كل واحد منا أن يكتب مقالا كل شهر فى أى موضوع له صلة من بعيد أو قريب بالإقتصاد، وكان ذلك كالصدمة لنا جميعا، ولكن لم يكن بد مما لابد منه، فبدأت أكتب أول مقال، ورغم أن اللغة كانت طيعة والخيال واسع الا أن المادة العلمية كانت ناقصة وفى زوايا

متباعدة، فاضطررت إلى اللجوء إلى المكتبة وإلى استعارة الكتب وسؤال الآخرين وانتهيت من كتابة المقال الأول وقرأه الأستاذ وناقشنى فيه فأعطانى الثقة، وشعرت بأن الطريق أصبح مفتوحا أمامى لاطلاسم فيه ولا خبايا، وبدأت أكتب كل شهر مقالة وأنا سعيد بها وأنال التقديرعليها وبعد ذلك استمررت فى الكتابة إلى بعض المجلات الاقتصادية، وأصبحت الكتابة تمثل لدى عملا سارا مفيدا.

وتجربة أخرى عشتها فقد كان والد زوجتى رحمه الله عالما أديبا لديه مكتبة كبيرة من روائع الكتب فسألته يوما، كيف تربت فيك هواية الكتابة، وكيف تمكنت من تجميع تلك الكتب؟ فرد على بأن الفضل الأول لخاله فقد عاش معه فترة وعاش بين كتبه وقراءاته فأصبح الكتاب رفيق الصبا والشباب والكبر حتى الممات، فإذا أراد والد أن يقرب القراءة إلى أبنائه فليحطهم منذ الصغر بالكتاب المناسب، ويجعل من المكتبة مزارا دائما لهم.

ولقد سألنى بعض الأصدقاء المكتبات بماذا تنصح لتكوين مكتبة شخصية، وإننى وإن كنت لست مرجعا فى المكتبات إلا أننى أرى أن لكل إنسان ذوقا خاصا فى القراءة يستريح فيه فهناك من يعشق التاريخ وهناك من يعيش الفلسفة وهناك من لا تستريح يداه إلا فى العدد والماكينات فله كتب العلوم وهناك من يغنى الشعر ويلقى النظم فلكلٌ ما يستريح إليه، ولا يمنع ذلك من الإطلاع الجانبى من حين لحين، ثم هناك من يمتهن الكتابة فلابد له من مراجع تحت يده بصفة دائمة، وهناك من لا يفكر فى ترجمة قراءاته إلى كتب فلكل حالة وضعها الخاص وبالتالى سبيلها للتنفيذ.

ولى تجربة اخرى ربما كان من المفيد سردها هنا فى مجال ترغيب النشء فى استساغة القراءة والمعرفة والتعود عليها، فلقد حدث أننى بعد أن انتهيت من الجامعة وعدت إلى بلدى بورسعيد انتخبت عضو مجلس إدارة ناد إجتماعى هناك، وأسند إلىّ الجانب الثقافى، ففكرت أن أبدأ بنشر الثقافة العملية باعتبارها قريبة الصلة بالناس وبحياتهم اليومية واحتياجاتهم، فرتبت سلسلة من المحاضرات فى المواضيع العملية، مثل ماذا يجب أن تعلم عن الكهرباء لحياتك اليومية، أو ماذا يجب أن تعلمه عن سيارتك، أو كيف تطفىء حريقا .. إلخ، واتفقت مع محاضرين من المهن المتصلة بالموضوع، وكنت أحاول أن أجعل من جو المحاضرة جوا ترفيهيا أيضا لضمان الإقبال، وفعلا نالت تلك المحاضرات قبولا أكثر مما كنت متوقعا مما أدهش كثيرا من الأوساط، والظاهرة اللافتة للنظر والتى دعتنى لأن أورد هذه التجربة، أنه بعد أن انتهيا من سلسلة تلك المحاضرات زاد الإقبال بوجه عام على مكتبة النادى، كما زاد الإقبال على المحاضرات الأخرى الأدبية والفلسفية والإقتصادية.

ومعنى ذلك أننا لو عملنا على أن نعود النشء على التعايش مع المعرفة فترة من الزمن فسيصبح ذلك جزءا من حياتهم اليومية، وسيتوجهون هم بعد ذلك إلى ما له صلة مباشرة بميولهم أدبية كانت أو علمية، ومن ثم سيرتفعون بنقطة توازنهم.

المهنة ونقطة التوازن :

المهنة أصلا هى طريق الناس إلى كسب العيش، ولكن إذا تمعنا قليلا لأصبح تعريفنا للمهنة أكثر دقة، فالمهنة هى طريق الناس إلى كسب العيش، بأكفأ سبيل وأحسن نتائج فأن يمتهن الإنسان مهنة فهذا أمره سهل، وأما أن يؤدى الإنسان مهنته بكفاءة عالية فهذا هو الهدف الكبير، وكثير من الناس يمتهن مهنته نتيجة ظروف عائلية أو اجتماعية أو شخصية، وتمضى أيام حياته وهو لا يفكر هل هذه هى المهنة التى خلقه الله لها، أهى المهنة التى تناسب تكوينه الجسمى والعقلى؟..

وأحيانا ما يفكر الشخص ويخرج بنتيجة أن هذه ليست المهنة التى تناسبه، ولكنه يستمر فى طريقه لأن الجرأة تعوزه والظروف تعوق طريقه إلى التغيير.

ونقطة التوازن المناسبة لأى إنسان مرتبطة ارتباطا كبيرا بحسن اختياره لمهنته ثم المحافظة على تلك المهنة رغم المؤثرات الكثيرة التى تمر بحياته.

وللمهنة تعاريف كثيرة حسب الجهة التى تعرفها وظروف التعريف، فالمهنة كتعريف أستاذ علم الاقتصاد ما هى إلا العمل الذى يقوم به الإنسان لتحقيق أكبر نتاج ممكن بأقل تكلفة وأبسط مجهود، وهى فى تعريف أستاذ علم الإجتماع، العمل الذى يقوم به الإنسان لخدمة نفسه والمجتمع الذى يعيش فيه، وفى تعريف رجل القانون، المهنة هى العمل الذى يعترف به القانون فالسرقة مثلا ليست بمهنة حتى لو انتظمت وكذلك الإتجار بالمخدرات وكل ما لا يجيزه القانون لا يمكن تسميته بمهنة، ورجل الدين ينظر إلى العمل على أنه ما يرضى الله ورسوله والمؤمنين، وهكذا كل جهة تعرف المهنة بالطريقة التى تتمشى مع أركانها، ولكن هذا لا يمنع تعريفنا السابق للمهنة بأنه طريق الناس إلى كسب معاشهم.

وهناك دراسات وكتب كثيرة عن المهنة وطرق اختيارها والإرتباط بها، ويحضرنى الآن إحداها وهو كتاب «قواعد السلوك عند بيتر Peter's Principles وقد كان هذا الكتاب من الكتب الواسعة الإنتشار فى السوق الأمريكية فى وقت ما، وقد خرج المؤلف بعد دراسات موضوعية كثيرة بمبدأ أن كثيرا من الناس يحاولون تغيير المهنة المناسبة لهم نتيجة عدم وضوح الرؤية، وهو يعرض أمثلة

كثيرة فقد كان هناك محاسب قدير فى إحدى الشركات، وكانت حالته المالية طيبة وظروفه العائلية متكاملة من جهة الزوجة والأولاد، وحياته مستقرة سعيدة، وذات يوم خرج مدير الفرع من الشركة فتزاحم بعض رؤساء الأقسام على مركز المدير ومنهم صديقنا هذا المحاسب، وبعد كفاح نال المنصب وأصبح مديرا للفرع، ومن ذلك اليوم بدأت متاعبه، فلم يمض وقت طويل حتى أصيب بقرحة فى المعدة، وارتبكت أوضاعه المالية، وثار خلاف مع زوجته، والسبب أنه دخل عملا لم يخلق له ولا يناسب طبيعته ففشل فيه وكانت المضاعفات.

وانى لأذكر قريبة كانت تعمل مدرسة بإحدى المدارس رقيت يوما إلى ناظرة للمدرسة فرفضت هذه الترقية مفضلة أن تبقى مدرسة، ولقد اعتبرت العائلة عملها هذا عملا جنونيا، إذ كيف ترفض الترقية، وبعد دراساتى ومشاهداتى فى الحياة أيقنت أن مثل هذه الشخصية هى من القلائل الذين يعلمون ماذا يريدون من حياتهم وكيف يتمسكون به، ولقد تعرضت أنا شخصيا فى مرحلة هامة من حياتى لهذه التجربة، فحين تخرجت فى كلية التجارة قسم الإقتصاد والبحث أكملت الدراسات التى تؤهلنى للعمل فى السلك السياسى، وبعد ذلك تقدمت بطلب لوزارة الخارجية كى أعمل بها، ولكن والدى عارض معارضة شديدة أن أكون موظفا فى الحكومة طالباً منى أن أستمر فى الأعمال التجارية والملاحية، كى نكون أنا وإخوتى امتدادا طبيعيا للنشاط الكبير القائم، وقد اضطررت حين ذاك للتمشى مع رغبة والدى وباشرت العمل على مضض وأنا غير مقتنع به غير منتج فيه، إلى أن سمحت الظروف بأن أخذت منه جانب العلاقات الدولية والتنشيط عامة. فاندمجت فى العمل وتعمقت فى دراسة كل جوانبه وبدأت أطوعه وكان أن حققت نتائج طيبة فيه.

وأنت أيها القارىء أينما كنت فى أى وقت، أعد دراسة وضعك المهنى واسأل نفسك هل المهنة التى أقوم بها تتناسب مع طبيعتى، هل أستطيع أن أحقق فيها نتائج كبيرة، وهل استطيع أن أعيش سعيدا من خلالها، فإذا كان الرد بالإيجاب فتمسك بها ولا تجعل أى شىء سواء أكان المال أم المظهر أم الاسم يصرفك عنها، أن كل مهنة سواء أكانت بسيطة أم معقدة، مشرفة ما دامت منتجة، والمهم أن تعطيها حقها فتعطيك حقك، ومنذ فترة كنت أمون سيارتى بمحطة بنزين فوجدت أحد عمالها يبدى نشاطا غير عادى ويقابل الناس ببشاشة ويقدم المعونة دون أن تطلب منه فقلت له : إننى معجب بما تعمله ولكننى أتساءل لماذا تحمل نفسك كل هذا العبء؟ .. فأجاب إننى أحب عملى وكلما أعطيته أعطانى وقد لاحظت أن المكافآت والهدايا تنهال عليه من الجميع.

وإذا شعرت أيها القارىء العزيز فى يوم أن مهنتك لا تناسبك ولا تسعدك فأعد دراستها فورا

دراسة عميقة، فربما كان السبب هو الرئيس المباشر أو الأجهزة التى تستخدمها أو المكان الذى تعمل فيه. فإذا لم يكن السبب من هذه الأسباب أو ما يشابهها فعليك أن تتخذ القرار الخطير وهو أن تغير خط سيرك فى العمل، وأن تبحث عن المهنة المناسبة، صحيح أنك مرتبط بإلتزامات عائلية ومالية واجتماعية قد تجعل التنفيذ صعبا ولكنك إن عزمت وبدأت الخطوات الأولى فستجد الطريق مهيأ بأكثر كثيرا مما تتصور، وستجد أن الحماس قد تزايد والعقبات قد تناثرت، والطريق مفتوح إلى الغاية المرموقة، ولتتذكر دائما أن المهنة ليست مجرد الحصول على دخل بل هى طريق إلى الخير والسعادة وللمجتمع ككل.

الرفاهية ونقطة التوازن :

الأصل فى نقطة التوازن أنها الوضع الأمثل بالنسبة للإنسان فى حياته وفى تحركاته وفى عمله وفى كل شىء، وأحيانا ما تتداخل الرؤى ولا يرى العقل عمق الصورة فيأخذ بمظهرها فقط، فإذا درسنا ظواهر الحياة الحديثة والمدنية المسيطرة، لتبين لنا أن هناك الكثير الذى يحتاج إلى تصحيح، فنحن نستخدم السيارة بتوسع، وننام على سرير لين، ونجلس على كرسى نكاد ننام فيه، ونأكل الطعام المربك للمعدة، وبعد كل ذلك ندهش أن المعدة مرتبكة، والظهر يؤلمنا والسيقان لاتستطيع أن تحمل الجسم والأعصاب مرهقة، ولقد مرت بى فى حياتى تجارب لافتة للنظر، فحين كنت طالبا بالمدرسة الإبتدائية كان زملائى الطلبة يثيروننى قائلين بأن والدى رجل بخيل، وتجرأت يوما وقلت لوالدى ما أسمعه من زملائى، فرد علىّ ردا مقتضبا لم يقنعنى حينذاك .. إذ قال : يا بنى إن الرفاهية لا تناسبنى ماديا أو معنويا ولهذا أنا لا ألجأ إليها، فأخذت قوله على أنه سفسطة ولم أستطع مواجهة زملائى بمثل هذا الرد، ومضت السنون وعملت بدولة خارجية وكان لى شريك أصغر منى سنا جاءنى قائلا بأن ظهره يؤلمه ألما شديدا وهو لا يستطيع رفعه كاملا، وأنه زار أكثر من طبيب دون نتيجة، فأشرت عليه أن يذهب إلى طبيب آخر وحين زاره سأله ذلك الطبيب عدة أسئلة وكشف عليه ثم قال له أى نوع من المراتب تنام عليه؟ .. فقال له : مرتبة أسفنج، فنصحه بأن ينام على الأرض لمدة شهر وبعد ذلك ينام على سرير بمرتبة جامدة، فتذكرت حديث والدى، ورغم أننى رياضى منذ صغرى، فقد آليت على نفسى ألا أجعل الرفاهية تنسينى ما أحتاجه وهو مناسب لى، فكرسى مكتبى ليس من النوع الفخم المريح، وحين يكون هناك مجال للمشى لاأستعمل السيارة، وحين يكون هناك مجال للحركة فلا أطلب من العاملين معى الخدمة الزائدة، وحين يكون لدى وقت فراغ أتحاشى أن أملأه بالصخب والضوضاء والهواء الفاسد، وهكذا استطعت أن أعيش حياة نشطة بعيدة عن المنغصات بقدر كبير، وأنت أيها القارىء العزيز تستطيع

أن تصل إلى ذلك فلتدرس تفاصيل حياتك اليومية ولتبعد عنها ما يضعف الجسم أو يرهق العقل أو يرسم ظلالا من التعاسة، إن الأمر بيدك ولا تخش ما قد يقال، والرفاهية فضلا عن أنها أحيانا ما تكون عاملا ضارا معاكسا ماديا وبدنيا، فإنها أيضا قد تكون محطمة للروحانيات، مغطية على ما في الإنسان من شفافيات وحواس بناءة، فكم من الأعمال الفنية الرائعة وكم من الأبحاث العلمية قد عملت تحت ظروف تقشف وصعوبة بالغة، ورغم ذلك وربما لذلك، خرجت في صورة رائعة خلابة، ونظرة واحدة لروائع «ميكل انجلو» مع دراسة بسيطة للظروف التي رسم فيها تلك اللوحات لكفيلة بأن توضح ما نعنيه بهذا الكلام.

الخوف ونقطة التوازن:

الخوف هو طريق الطبيعة إلى الحفاظ على الحياة، وهو عامل ضروري للبقاء، إلا أنه كثيراً ما يأخذ صورة كبيرة فيصبح عامل اضطراب وجمود وتأخر، وحينذاك يجب معالجته علاجاً تاماً حتى يعود فيؤدي وظيفته الأساسية، ولقد تسألني، وما هو العلاج؟.. وأعتقد أنه من خلال حياتي العملية وقراءاتي استطعت أن أصل إلى الحل العلمي والحل النظري لهذه المشكلة.. وحين كنت صغيراً كنت كثير الخوف وقد كنت أشعر بالخجل من ذلك، فحين كان زملائي بالدراسة يصعدون إلى أعلى الشجرة كنت أنظر إليهم من أسفل الشجرة في إعجاب وحسرة، وحين كان المدرس يسأل سؤالاً للطلبة كنت أعرف الإجابة ولكنني كنت لا افتح فمي بها، وحين بدأت في الكبر أخذت أسائل نفسي لماذا يشتد خوفي وبدأت أدرس وخرجت بالنتائج الآتية:

إن أكثر ما تخاف منه هو المجهول ، فنحن نخشى الظلام لأن العدو أو اللص قد يفاجئنا دون استعداد، فإذا أنرنا الطريق قل الخوف، ونحن نخشى السفر لأننا لا نعلم ما ينتظرنا في الجانب الآخر من الرحلة، فإذا علمنا شيئاً كافياً عن الجهة التي نقصدها خف الخوف، فمثلاً إذا كنت معتاد السفر إلى انجلترا ولم تسافر أصلاً إلى السويد فسيكون سفرك إلى انجلترا بخوف أقل من سفرك إلى السويد، ولهذا قبل أن تبدأ رحلة إلى مكان ما، فلتقرأ عنه كتاباً أو تشاهد فيلماً أو تستمع إلى صديق زار ذلك المكان، ونحن نخاف المشكلة التي لا نعرف حدودها ويقل الخوف كلما أمكننا تحديد نطاق تلك المشكلة، فإذا كنت مقبلاً على عملية تجارية فلتحسب أقصى حد للخسارة المحتملة فإذا كانت في الحدود التي تحتملها فسيقل خوفك.

وهناك فرق كبير بين الخوف والحرص، فالخوف شعور والحرص تصرف، والحريص إنسان يحسب لخطواته كل حساب والخائف إنسان منفعل.

والمرأة أكثر خوفاً من الرجل بشكل عام لأنها فى أغلب الأحوال تعيش داخل المنزل بعيداً عن معترك الحياة، فهى لا تعلم كثيراً كيف تتعامل مع البنك أو مع السلطات أو مع أغلب الهيئات الخارجية، وحين تخرج المرأة إلى العمل الخاص أو العام فإنها تزداد معرفة بتلك الأمور ومن ثم يتناقص خوفها من المستقبل حين تكون وحيدة بدون زوج أو رجل يقف إلى جانبها.

ولقد عرفت سيدات كثيرات يسيطر عليهن الخوف بصورة شبه دائمة وكان لى حديث مع إحداهن إذ سألتها لماذا كل هذا الخوف؟.. فكان الرد «إننى أخشى ما قد يأتى به المستقبل من متاعب ومشاكل»، فقلت لها هل توافقين على أن ندرس هذا الأمر معا كمشكلة مطلوب حلها؟ فوافقت، فقلت لها حللى ممَّ تخافين؟.. فقالت إن بيتى كبير وبالتالى مصاريفه كبيرة؟ فقلت لها ولكن أليست قيمته كبيرة وإذا بيع فسيأتى بمبلغ كبير، فقالت نعم ولكن أين أعيش بعد ذلك إذا فقدت زوجى؟ فقلت لها فكرى فى احتياجاتك الضرورية إذا اقتضى الأمر، واذكرى فترات صعبة مرت من حياتك، وكنت أعلمها حين أضطرت إلى حياة بسيطة ومسكن أبسط وكيف كانت، فبدا عليها الهدوء وقالت، إنها كانت أياماً ممتعة وكفاحاً سعيداً، فقلت لها إذن ممَّ تخافين؟.. وقالت إنى الآن لا أشعر بمثل ذلك الخوف.

والإنسان الذى يعوِّد نفسه ويروضها على تقبل أسوأ الأمور، والإنسان الذى لا يجعل من نفسه عبداً للرفاهية، والإنسان الذى يوازن بين إيراده ومصروفه، والإنسان الذى يصارح عائلته ومجتمعه بحقيقة دخله وموارده، والإنسان الذى يضع حدوداً لغروره، لن يتملكه الخوف ولن يكون عبداً له بل إن خوفه سيكون الخوف الطبيعى المطلوب للحفاظ على الحياة.

والخلاصة هى أن الخوف أكثر من المجهول فلو جعلنا المجهول معلوماً لا نكمش الخوف والأمثلة البلدية مثل «وقوع القضاء ولا انتظاره» لأحسن تعبير للمعنى المقصود، ولنزود أنفسنا بالمعرفة وبالعلم حتى لا يصبح الخوف عاملاً معاكساً فى تطور حياتنا إلى الأفضل.

القلق ونقطة التوازن:

دخلت يوماً بيتاً فوجدت لوحة كتب عليها ـ القلق كالكرسى الهزاز يبقيك فى حركة دائمة ولكنه أبداً لن يصل إلى أى مكان ـ وهذه حقيقة من حقائق القلق فهو عامل سلبى هدام يحسن بالإنسان أن يتخلص منه أو على الأقل أن يقلل من نتائجه.

وهناك نوعان من القلق فنوع مصدره اضطراب عضوى فى الأعصاب وهذا محتاج إلى علاج عضوى ونفسى وليس هنا مجال بحثه، بل مجاله الأطباء المتخصصون، ونوع آخر مصدره

الرئيسى عدم القدرة على اتخاذ القرار، فالقلق فى هذه الحالة هو قرين التردد، والعلاج يكمن فى دراسة أسباب التردد - هل هى الجهل بالنتائج بالنسبة للحالات المختلفة؟.. فمثلاً قد أسأل نفسى هل أسافر إلى الإسكندرية اليوم بالسيارة أو بالقطار أو أؤجل السفر إلى الغد، فما السبب فى التردد بين تلك الأحتمالات، قد أتصور أن القطار أسلم بينما السيارة تلزمنى فى الإسكندرية، وقد يكون الجو غداً أفضل للسفر من اليوم، وقد أكون أصلاً لم أستعد لسفرية الإسكندرية، إذاً فالأمر يتعلق بمواضيع من السهل دراستها وتحليلها، فقد أكشف كشفاً كاملاً على السيارة فإن وجدت العجلة الاحتياطية فى حالة سيئة أو أن هناك عيباً يصعب علاجه سريعاً، فقد حسمت الأمر بالنسبة لنوع السفر فهو القطار رغم مشاكله، وإذا كان الأمر عدم الإعداد للسفرية، فعلى أن أحدد المطلوب لهذه السفرية، وقد تعلمت من صديق معزوف سفرياته كثيرة جزءاً من طريقته فى استبعاد القلق عن سفرياته فهو لديه كراسة بها بيان كل المواضيع الخاصة المطلوبة للسفر كجواز السفر، والفيزات للدول المزورة، والبطاقة الصحية والعملة الأجنبية، والمطبوعات اللازمة، والكروت الشخصية.. إلخ.

وهو يضيف إلى ذلك حقيبة السفر معدة بما فيها من ملابس ولوازم مع كشف بنوعها بالنسبة لمواعيد السفر أهو فى الصيف أو الشتاء، وقد استخدمت الجزء الأول من طريقته، فإنى أضع أمامى بمجرد أن تحدد إحدى سفرياتى بياناً كاملاً بكل المطلوب، وأضيف إلى ذلك مذكرة للسكرتيرة لإعداد بيان بالعناوين وأرقام التليفونات ومستندات المواضيع محل المناقشة، ومنذ أن اتبعت تلك الطريقة فقد عامل القلق سيطرته بالنسبة لسفرياتى.

وفى كثير من أمورى الأخرى كان أحياناً ما ينتابنى القلق كنوع من أنواع الخوف من النتائج، وبعد قراءات ودراسات واستنتاجات وجدت طريقى فى عمل دراسة للموضوع بالنسبة إلى حدود المشكلة التى تقابلنى، فهى إذا كانت من الضخامة بحيث تهز كيانى ولا تحتملها أعصابى فإننى أصرف النظر كلية عنها، أما إذا كانت النتائج السيئة فى نطاق الاحتمال فأهلاً بها إذا اقتضى الأمر. شيء واحد كنت أعمله هو استشارة من سيشاركنى النتائج.

وبعد أن كنت أجلس مع كثير غيرى فى كرسى القلق الهزاز أخترت لنفسى كرسياً من نوع آخر هو كرسى القرار الحاسم المبنى من خشب المعرفة وصنع من هيكل الدراسة والبحث.

وإذا كنت صديقى ممن يتركون القلق يلعب بحياتهم فاسمع الوقائع التالية:

ذهب مريض بالقلق إلى طبيبه النفسى يشكو له من مشاكله الكثيرة التى تسبب له حالة قلق

دائم، فقال له الطبيب إن وجود مشاكل معناه أن هناك حياة، فرد عليه المريض ـ ولكنها مشاكل كثيرة لا أجد لها حلاً، فقال له الطبيب ولكن كثرة المشاكل دليل على حياة عريضة هامة، وكل ما يلزمك هو أن تقابل المشاكل واحدة بعد الأخرى لتحلها لا لتهرب منها، فرد المريض قائلاً ولكننى تعبت من تلك المواجهة، وحينذاك قال له الطبيب، إننى أعرف مكاناً به آلاف من الناس الذين ليست لديهم مشاكل إطلاقاً، فقال له المريض متلهفاً «دلنى عليه» فرد الطبيب كلا، ولكننى سأذهب معك لتراه وتقول ما تريد بعد ذلك وصحبه الطبيب إلى مقابر المدينة وقال له «هنا يرقد الآلاف بدون مشاكل فهل تريد أن ترقد إلى جوارهم؟».. وحينذاك فقط أفاق المريض واستجاب للعلاج.

ولى تجربة شخصية كانت كعلاج لكثير من حالات القلق لدى معاونىَّ فى العمل، فقد أدرت عملاً فترة من فترات حياتى فى مدينة كثيرة المشاكل المعقدة، وكان يأتينى معاونىَّ مضطربين يعرضون علىَّ المشاكل التى لا يجدون لها حلاً فكنت أقول لهم مبتسماً وما رقم تلك المشكلة؟.. وفى أول الأمر كانوا يتساءلون ماذا أعنى، فكنت أشرح لهم، كم من المشاكل مرت علينا وما هذه إلا واحدة بالزائد، وكنت أحياناً أضيف، وكل مشكلة كالسنبلة تحمل بذرة الحل، وما علينا إلا أن نرويها بالهدوء والروية لنحصد الحصاد المطلوب.

إن أغلب الناس لا يموتون موتة طبيعية وإنما هم يقتلون أنفسهم بوسيلة ما، فهى أحياناً كثرة الأكل وأحياناً الإتيان بعمل لا يقدرون عليه، وفى أكثر الأحيان يقتلون أنفسهم بالقلق المزمن المدمر.

وهناك قلق من نوع آخر، قلق الإنسان على صحته خصوصاً كلما تقدمت به السن، وإلى هؤلاء أقول إنه كلما تكلم الإنسان عن ظروفه الصحية اجتذب المرض وأزعج المستمعين، وكلما أكثر الإنسان من الكشف على نفسه صحياً دعا الأمراض إلى أن تظهر، فليحمد كل إنسان الله على ما أعطاه من صحة ولينس ما لم ينله من هذا الباب، وقديماً قالوا: استمريت أتحسر على حذائى المقطوع حتى رأيت إنساناً بغير أرجل.

ولنتحرك دائماً، ففى ذلك علاج للصحة ونسيان للمرض إن وجد ولنبل أجسامنا بالعمل بدل أن تبلى بالصدأ.

ولقد أجرى الدكتور شندلر صاحب كتاب «عش ٣٦٥ يوماً» بحثاً عن المرضى، فوجد أنه من كل أربعة مرضى بالمستشفيات يوجد ثلاثة مرضى وهم وعلل نفسية وليست عضوية.

وأنت ياصديقى القارىء تستطيع أن تنعم بكرسى القلق الهزاز فتبقى ثابتاً فى مكانك، كما تستطيع أن تضع نفسك فى كرسى بعربة الجرأة التى تتنقل بك إلى حيث تحقق أهدافك لخيرك وخير مجتمعك ومن ثم ترفع من نقطة توازنك .

العقيدة ونقطة التوازن:

منذ خلق الإنسان وهو يبحث عن القوة الخالقة التى تسيطر على الكون وتوجه حياته وحياة أبنائه ومحيطيه، وهو ينظر إليها فى خشوع وخضوع شاعراً أنه أمامها لا حيله له ولا قدرة، وفى المراحل الأولى من الحياة البشرية كان الإنسان يرى تلك القوة الخالقة فى شكل ملموس فهى تارة فى شكل النار التى تحرق، وأحياناً فى شكل أصنام يصنعها بيده وتارة فى قرص الشمس .. إلخ، واستمر به الأمر كذلك إلى أن نزلت عليه الأديان السماوية فبدأت تتضح أمامه الصورة وأصبحت النسبة العظمى من البشر تدين بتلك الأديان السماوية ولقد حاول بعض القادة والسياسيين فى كثير من العصور، صرف الشعوب عن تلك الأديان والمعتقدات ببديل الأفكار السياسية أو المثل أو التجمعات، ولكن كل ذلك لم ينجح فى إخراج العقيدة من باطن الجنس البشرى .

والقصد من هذا الشرح أن الإنسان أمام عجزه عن فهم الكون ومواجهة الكوارث أو جلب الجوانب الطيبة فيه، محتاج فى أعماق نفسه إلى أن يرتبط بالقوة الخالقة كى تحميه وتدفع عنه الأذى، والإنسان العاقل كى لا يفقد توازنه وهدوءه النفسى عليه ألا يدخل أبداً فى حرب مع العقيدة، فالعقيدة فى النهاية هى الأقوى.

وأنى لأذكر شخصية معروفة فى أوساط التربية والتعليم ولها من الصفات الشخصية ما تستطيع به أن تملى نفسها كمثل يحتذى، وكنت مرتبطاً بتلك الشخصية بأكثر من رباط، وكان حديثنا أحياناً ما يدور عن العقائد والأديان، وكانت تعليقات صديقى توحى بعدم الإيمان وذبذبة الاقتناع، وكنت أنظر إلى أفكاره فى رعب، لأننى نشأت فى عائلة عقائدها راسخة، ومثل ذلك الحديث يثير فى نفسى الاضطراب، ومرت الأيام وبدأ صديقى يشعر بوطأة المرض، ولا يسعفه الأطباء، وبدأ حديثه يتغير ونظرته نحو العقيدة تتبلور، وكلما مرت الأيام بدأ إيمانه يرسخ، وبدأ يرتل بصوت خافت آية الكرسى كلما أقبل على عمل هام.

وإنى حين أقرأ أحياناً تاريخ بعض كبار الفلاسفة والعلماء، كنت أرى فى نشأة حياتهم ميلاً نحو الإنكار وكلما تعمقوا فى الكون ودقائقه، وفى تكوين الجسم البشرى ووظائفه كنت أرى التحول البطىء إلى الإيمان المطلق.

والآن ما الذى نخرج به من هذا الحديث؟.. إن الإنسان محتاج إلى العقيدة، وهو كى يحافظ على إتزانه النفسى لا بد له من الارتباط بها والسير فى قنواتها، غير أن هناك أمراً بالغ الأهمية

عظيم الأثر، ذلك أن الأديان لم ترسل لهدف فى ذاتها بل أرسلت للناس كى تنظم أمور حياتهم وتسير بها فى الطريق القويم، فالأديان دون أستثناء تحض على فعل الخير والأرتباط بالمثل والتعامل الإنسانى، وهى تضع نظماً وقوانين هدفها فى النهاية الوصول بالإنسان إلى بر السلام، ولكن أحياناً ما نجد من يحاول أن يخرج الدين عن صورته الحقيقية، ويجعل منه مادة منفصلة هى هدف فى ذاتها، ويبدأ فى إعطاء الطقوس والعبادات الصورة الكبرى التى قد تغطى على الهدف الأساسى من الدين، وبالتدريج يصبح الإنسان فى خدمة مظاهر الدين ويبتعد الدين عن أن يكون الطريق إلى التطور وخير الإنسانية، وينسى أن الدين هو أولاً المعاملة الطيبة بكل مقوماتها وأن العبادات هى الإطار الذى يحتويه للوصول إلى ذلك الهدف.

وحرى بالمجتمعات المختلفة أن تعى هذا المعنى وعياً صادقاً، حتى لا تقف بعض المظاهر الخاطئة فى طريق نموها وتقدمها الطبيعى، وحتى تصبح العقيدة دافعاً حقيقياً لخير الإنسانية كما قصد بها.

ويجدر بنا فى هذا الباب أن نوضح أنه بعد أن أنصرف بعض الناس عن العقيدة وسلكوا طريقاً مستقلاً عن الدين ما لبثوا أن شعروا بزيادة الأضطراب النفسى والتوتر العصبى ولجأوا للطب لعلاج حالاتهم المتفاقمة ولقد نشأت نتيجة لذلك طرق حديثة أغلبها منبعث من التعاليم البوذية أو اليوجا وخلاصتها ما يسمونه الـ Meditation الخلوة الروحية » ومشتقاتها، ولقد أثبتت التجارب التى عملت على أعداد كبيرة من المتطوعين أن التوتر العصبى ومضاعفاته تخف إذا قام المريض بالخلوة الروحية لفترات محدودة ومنتظمة، وما الخلوة الروحية إلا صورة من صور الصلوات والعبادات التى جاءت فى الأديان السماوية وبعض العقائد التى يعتنقها، فدراسة متبحرة فى البوذية التى ظهرت أساساً فى شرق آسيا واليوجا التى تمركزت فى الهند والديانات السماوية التى جاءت بعد ذلك من يهودية ومسيحية وإسلامية، كلها لها طقوسها وعباداتها التى تضيف إلى الإنسان عنصر الإطمئنان والأتزان.

وسنشرح فى باب التوتر العصبى ونقطة التوازن بتوسع التجارب والدراسات التى عملت فى هذا الباب.

الإدارة ونقطة التوازن:

يتصور كثير من الناس أن المدير هو ذلك الشخص الذى يجلس فى كرسى كبير خلف مكتب فخم تحيط به الستائر والأجهزة التليفونية وكل وسائل الراحة والأبهة، ولكن حقيقة الأمر أن المدير

هو ذلك الشخص المسئول عن عمل غيره ولو كان فردا واحدا، فالمرأة فى بيتها مديرة، ورئيس السعاة فى أى هيئة مدير، ورئيس كناسى الحى مدير. والوزير مدير.

وما المقصود من كل هذا الشرح؟.. والرد هو أن الإدارة دائرة عريضة تشمل نسبة كبرى من الناس، أكثر كثيراً مما تتصور، وعلى ذلك لابد لكل منا أن يلم ولو إلماما عاما بالإدارة وأركانها وفاعليتها، والإدارة مرتبطة بالناس، إذ أن من يدير مجموعة من الآلات ليس بمدير ولكنه فنى ماكينات وإذاً فكل من يتعرض للإدارة عليه أن يلم ولو إلماما عاما بعلم النفس، فهو سيتعامل مع أنفس، حقيقة أن هناك أنواعا كثيرة من الإدارة كالإدارة الحكومية والإدارة التجارية والإدارة السياسية ولكن كلها تلتقى فى شىء واحد أنها مرتبطة بالناس، وإذاً فالناس جوهر دراستها.

فلابد لمن يدير أن يعرف كوامن النفس ودوافعها، فليس يكفى أن تلقى الأوامر وتستعمل القسوة فى تنفيذها، بل على المدير أن يعرف الأثر النفسى للتعليمات قبل أن يصدرها حتى تنال قبولا لدى سامعها، وإن استعملت القسوة، فلابد من أن يصاحبها تفسير لمبرراتها وهو ما يطلق عليه فى القضاء حيثيات الحكم.

ومن أمتع الكتب التى قرأتها فى هذا الموضوع وكان على قائمة أكثر الكتب مبيعاً فى أمريكا منذ عدة سنوات كتاب «إلى أعلى تسير الشركة»، وهذا الكتاب يشرح تجربة عملية فى الإدارة، وتتلخص التجربة فى أن إحدى الشركات الكبرى كانت فى حالة اضطراب كبرى تقارب الإفلاس وجاء إلى كاتب الكتاب بصفته إداريا معروفا رئيس مجلس إدارة تلك الشركة وطلب منه أن يتولى إدارة تلك الشركة وعرض عليه مرتبا ضخما، فطلب أن يعطى مهلة لدراسة أمور الشركة قبل أن يعطى الرد، وبعد أن درس وفحص ، رد على رئيس مجلس الإدارة بموافقته على تولى إدارة تلك الشركة ولكن بشرط غريب، وهو أن يتقاضى نصف المرتب المعروض فى المرحلة الأولى، وحين استغرب رئيس مجلس الإدارة هذا الطلب شرح له المدير، أن هدفه من ذلك أن يكون هناك تناسب بين مرتبه ومرتب معاونيه حتى يستطيع أن يكسبهم إلى جانبه فى تعديل أوضاع الشركة، إذ أن الفرق الكبير سيكون حاجزاً نفسياً بينه وبينهم.

وشرح الكاتب بعد ذلك كيف تطورت الشركة فى فترة وجيزة، وتخطت مرحلة الإفلاس إلى مرحلة الارتفاع على مستوى العالم.

وإذا سمحت لك الظروف بقراءة مثل ذلك الكتاب فستشعر، بأن كل عبارة وردت فيه لها خلفية إنسانية، كانت وراء ذلك النجاح الهائل.

وإننى شخصياً قد مررت بتجارب كثيرة فى هذا المجال، فمنذ أن تخرجت فى الجامعة وجدت نفسى مسئولاً عن آخرين، وبرغم دراستى لإدارة الأعمال فقد كنت فى حيرة من أمرى ، هل استعمال الشدة مع الآخرين هو الطريق، هل استعمال الرأفة والرحمة مع المخطىء هو الطريق، هل البقاء بعيداً عن الآخرين هو الطريق ، هل الاقتراب الكبير من أسرة العاملين هو الطريق؟

وبعد سنين طويلة بدأت الصورة تتضح لى من خلال الممارسة، ومن خلال الاطلاع على تجارب الآخرين سواء من خلال الكتب أو من خلال الحديث.

ولقد خرجت بقواعد أساسية منها، أن لكل إنسان كرامة يجب المحافظة عليها قدر الإمكان فإذا وقعت عقوبة فيجب على المدير أن ينفذها بطريقة لا تقضى على كرامة من وقعت عليه، والمكافأة المادية وحدها لا تكفى لتحقيق الأهداف الكبيرة، ومن أجمل ما سمعت بهذا الخصوص فى إحدى المحاضرات الإدارية.

«يعمل الناس كثيراً من أجل المال، ولكنهم يعملون أكثر من أجل ما لا يستطيع المال شراءه» وهو رضاء السماء وتقدير المجتمع كما خرجت بقاعدة أساسية أن لكل فرد طلبات ضرورية له ولأسرته، فلابد من توفير الغذاء والكساء والمسكن، حتى يستطيع أن يباشر الفرد عمله فى يسر، وحتى لا تمتد يده إلى ما لا حق له فيه، كما خرجت بأن كل فرد له طبائعه الأساسية ومقوماته وإمكانياته، فلكى يضع المدير الموظف فى مكانه السليم الذى يستطيع أن ينتج فيه، عليه أن يستطيع معرفة إمكانيات كل فرد ممن يعملون تحت إدارته لتوجيههم للموقع السليم، كما خرجت بقاعدة رئيسية وهى أن الإدارة مثل يحتذى وأغلبنا يذكر القول المشهور إذا كان رب البيت بالدف ضارباً فشيمة أهل البيت كلهم الرقص. فإذا التزم المدير بمواعيد العمل حضر الموظفون تلقائياً فى مواعيدهم، وإذا كان المدير مسرفاً فسيكون الطابع العام للجهاز الإسراف وهكذا، كما خرجت بنتيجة أنه إذا لم يحب المدير عمله ويقتنع به فلن يصل إلى شىء سواء بالنسبة له أو بالنسبة لإقناع العاملين معه.

فالإدارة ليست وظيفة وراثية يتوارثها الناس، فإن لم يعدُ الابن إعداداً سليماً لتولى رئاسة الشركة التى يملكها والده، فلن تتم تلك الإدارة وإذا تمت فستنتهى نهاية غير طيبة، وقد عاصرت حالات كثيرة أخذ الابن فيها المركز دون إعداد كما عاصرت حالات تم فيها الإعداد بالطريقة العلمية الكاملة وشتان بين الحالتين.

والإدارة ليست وظيفة من لا يخطىء وبالتالى من لا يقبل التصحيح، فالإدارة السليمة تفتح الباب واسعاً للنقد والمقترحات البناءة على أن تتم داخل إطار مرسوم، حتى لا تنقلب إلى فوضى وتخريب.

والإدارة وظيفة داخل إطار الوظائف المتكاملة داخل المجتمع الصغير أو الكبير.

فالمدير الذى ينغلق عن مجتمع الشركة أو المصلحة، ما يلبث أن يعيش فى واد والجهاز فى واد آخر، فتختفى عنه مجريات الأمور ويفقد الصلة بأسرة العمل وعندما يتواجد أى خلاف فسيجد نفسه معزولاً إما بقرار مجلس الإدارة أو بفعل النقابة أو مجموع العاملين .

فإذا كنت تهدف إلى أن تكون مديراً ناجحاً فتذكر أن خير طريق فى الآتى:

- ضع دائماً أهدافاً زمنية.
- تبادل الأفكار مع من حولك.
- اجعل تصرفك انسانياً.
- تحرك دائماً فيتحرك من حولك.

فكر دائماً فى تطوير العمل المسند إليك واستحداث الأفكار الجديدة المتقدمة وأخيراً اترك هناك وقتاً كافياً من عملك اليومى للتفكير العميق بعيداً عن التنفيذ، وقد حضرت يوماً محاضرة لخبير فى الكفاية الإنتاجية فشرح لنا أنه ومجموعة خبراء زاروا مصنعاً يملكه مهندس متفتح، وبعد ساعتين من الدراسة قدموا مقترحات وفرت حوالى ٢٥٪ من تكاليف الإنتاج وكانت مقترحاتهم بسيطة جداً لا تحتاج إلى علم كبير، وكان انعكاس ذلك على صاحب المصنع الاندهاش الكامل، إذ كيف غابت عنه مثل تلك الحلول البسيطة، وكان ردهم عليه انه يشغل كل وقته بالعمليات التنفيذية وبالتالى لا يترك لعقله فسحة التفكير فى سبيل التحسين.

ولتتذكر أيها القارىء العزيز دائماً أن الإدارة استعداد وإعداد..

الإدارة بالمحبة والمرح :

يتصور الكثيرون أن الوجه العبوس والعصى الغليظة والتعالى على الناس هى الصفات المميزة لرجل الإدارة سواء أكان العمل العام أم الخاص.

ولقد مرت بى تجارب كثيرة فى الإدارة داخل مصر وخارجها أظهرت لى أن مثل هذا الفكر خاطىء تماماً.

من الأمور التى لا خلاف عليها أن الانضباط والالتزام أمر هام وضرورى فى كل المنظمات ولا يمكن التنازل عنه والأمر هو كيف الوصول إليه.. هل من خلال الشدة المطلقة أو من خلال قواعد ولوائح متفق عليها ويخضع لها الجميع و أولهم القيادات.

لقد كنت رئيس مجلس إدارة شركة خارج مصر وكانت مواعيد العمل من الثامنة صباحاً وكنت أعمل على التواجد قبل الثامنة وبالتالى لم يكن هناك داع لسجل الحضوروحيث التزم الجميع.

ويتصور الكثيرون أن المرح لا يتفق بمكانة الرؤساء ولكننى اتبعت أسلوباً مخالفاً وخصوصاً حين كنت أعمل بالخارج، فقد كانت المشاكل كثيرة وكان الموظفون وأغلبهم من خارج الدولة فى حالة توتر مستمر ففكرت كثيراً كيف نقضى على هذا التوتر وهدانى التفكير إلى أن أطلب من العاملين أن يرقموا المشاكل من واحد وصاعد وسألونى، لماذا قلت لهم أن هذا سيكون نظام خاص بالمشاكل وبعد ذلك كلما حضر إلى أحد العاملين بمشكلة تؤرقه - فأقول له: رقم كم؟ فيضحك. وأقول له: أنها ليست أول مشكلة أو آخرها، فلقد تغلبنا على كثير من المشاكل. فيهدأ ويبدأ فى التفكير العلمى الذى يوصل للحل.

وأذكر أنه قابلتنا مشكلة كبرى فأتصل بى أخى الأكبر من بورسعيد وكنت بالقاهرة وطلب رأيى فى حل المشكلة، وقلت له ليس لدى الحل الآن ولكننى سأفكر وأرد عليه وطلبنى بعد ذلك بساعتين فوجدنى ألعب رياضة بنادى الجزيرة فقال لى فى ضيق تتركنى فى توتر وتذهب للنادى لتلعب رياضة فقلت له أننى لم أصل إلى حل بعد وفى اليوم التالى وخلال مزاولتى رياضتى اليومية جاء الحل وقمت بتنفيذ ه وكانت النتيجة مذهلة.

ومعنى ذلك أن العقل المتوتر لا يحسن التفكير وبالتالى الحلول.

الفراغ ونقطة التوازن :

ان أكثر ما يخل بتوازن الإنسان شعوره بالفراغ، فعدم ارتباط الشخص بعمل أو هواية أو خدمة عامة تشغل تفكيره، يجعله يعيش فى فراغ ممل قاتل، ومثل هذا الفراغ يدفعه إلى السير فى طرق ملتوية وخطرة.

وبعد أن أمكن توفير الوقت نتيجة الاختراعات الحديثة أصبحت ظاهرة الفراغ مشكلة تقابل علماء الاجتماع والمسئولين عن تصريف أمور الدول، ولقد وجد بالدراسة أن أغلب الاضطرابات الطلابية أو العمالية يقوم بها أولئك الذين لديهم فراغ نتيجة عدم التزامهم بالعمل المكلفين به، وهذا ليس معناه أن كل تحركات الطلبة أو العمال منشؤها الفراغ.

ومن تجاربى الشخصية فى هذا الباب حديث كان لى منذ فترة طويلة مع والدى، فقد كان يعمل بإجتهاد وهو كبير السن ووضعه المالى مناسب جداً ، فقلت له يوماً وكان ينظر إليه كرجل رأسمالى فى فترة كانت الرأسمالية صفة غير مستحبة للشخص فى مصر ـ لماذا تتعب نفسك

فى العمل وتضعنا وتضع نفسك فى وضع غير مناسب؟.. فرد علىٌ ببساطة ـ «إن عدم العمل يقتلنى» وفعلاً استمر فى عمله بمثابرة واجتهاد إلى أن فات سن الثمانين واضطرته بعض الظروف القاهرة على أن يتوقف عن العمل وفوراً، تأخرت صحته وما لبث أن مات.

ومثل آخر.. سيدة كانت تعيش حياتها مع زوجها حياة مغلقة، فهى تشرف على البيت وتخرج بصحبة زوجها وحين مات زوجها شعرت بأنها فى فراغ قاتل فعرض عليها بعض أصدقائها أن تعمل فى الخدمة العامة فى أحد النوادى فيما تعرفه من عمل، وقد حققت تلك السيدة ناتجاً جباراً فى فترة قصيرة، ولم تعد تتذكر مشكلتها، ولم تعد الوحدة تمثل بالنسبة لها شيئاً مخيفاً، فقد تغلبت على الفراغ.

وهناك كثيرون وكثيرون يعيشون فى فراغ فتجرفهم نظرية ملء الفراغ، فالطبيعة لا تسمح بالفراغ، فحين يتكون فراغ فى منطقة ما تأتى الرياح من مناطق أخرى لتملأه، وحين يخلو كرسى فى مكان ما فسيأتى سريعاً من يشغله.

ولكن كيف يملأ الإنسان فراغاً تكون فى حياته؟.. والإجابة بسيطة، إن لكل إنسان مواهب وهوايات، وهذه المواهب والهوايات هى خير وسيلة لملء الفراغ، وقد تستخدم تلك المواهب والهوايات فى عمل يغل عائداً مادياً، وقد تستخدم فى عمل عام يعود بالنفع على المجتمع، وبالنسبة للإنسان المقتدر الذى لا يعوزه قوت يومه فالعمل العام هو خير ما يملأ فراغ حياته، إن الإنسان يلزمه أن يأكل وأن يلبس وأن يسكن المسكن اللائق وأن يدخر ليوم الحاجة وكل ما هو بعد ذلك فهو عمل عام، فرجل الصناعة الذى ينشىء مصنعاً وهو غير محتاج لتغطية نفقاته يقوم بعمل عام، وكل من يعمل عملاً منتجاً بأكثر من استهلاكه يقوم بخدمة عامة، وعلى المجتمع أن يقدر مثل هؤلاء العاملين المنتجين.

وقد يجد الإنسان طريقة فى الرسم أو الموسيقى أو التأليف أو المحاضرات، وكل ما يلزم هو أن يعرف الإنسان بكل دقة ووضوح أى نوع من الهواية أو الموهبة يناسبة، لأن اختيار الإنسان لشىء لا يتفق مع طبيعته سيدفع به سريعاً إلى الملل والشعور بعدم الأهمية ومن ثم يضاعف من مشكلته.

وقد لوحظ أن الشركات الأجنبية العاملة فى دولة ما، تبدأ فى تكوين نشاط لزوجات العاملين قبل أن يبدأ العاملون أنفسهم عملهم، ذلك أن الدراسة أظهرت أن الزوجة لو وجدت وقت فراغ كبير فستُسبب مشاكل لزوجها تصرفه عن عمله، أو على الأقل تنقص منه ولقد عاصرت بعضاً من الأندية التى أنشأتها بعض من تلك الشركات، ورأيت فيها دوياً كخلايا النحل، فالنشاط يستغرق

كل دقيقة فراغ تقريبا، فمن نادى الحديقة إلى نادى الهوايات إلى النادى الدولى إلى النادى الثقافى... إلخ.

وأنت أيها القارئ لا تجعل للفراغ مكاناً فى حياتك ، فادرس ساعات يومك حتى تشغلها جميعها بالشيء النافع، فهناك ساعات العمل الرسمية، وهناك ساعات الرياضة وساعات القراءة وساعات التسلية التى تغير من النمطية فى الحياة، وهناك ساعات النوم الضرورية بحيث لا تمر بك لحظة فراغ تستعيد فيها الجوانب المظلمة أو السيئة من حياتك، فتدفع بك إلى السلبية والشعور المنجذب إلى الفشل.

الغرور ونقطة التوازن :

من ليس له حساد ليس له أمجاد «من مسرحية أجاممنون لا سخيلوس».

الغرور عامل هام وحيوى لتحسين وضع الإنسان والمجتمع الذى يعيش فيه، فبدون الغرور ما كان الإنسان يسعى ويعمل فى جهد ودون ملل سنين طويلة كى يتفوق على غيره من الناس، فالمنافسة الحرة بين الناس تدفع بهم إلى أن يأتوا بالعجب فى مجالات الإبداع والإنتاج، وحتى فى المجتمعات المغلقة التى يحد من باب التنافس فيها، نجد أنه فى المجالات القليلة التى يفتح فيها باب التنافس، فإن النتائج تكون مبهرة، ولذلك فكلما سمعت ملحوظة تقال عن شخص ما بازدراء إنه مغرور، ضحكتُ من نفسى وأقول.. يبدو أن هذا الشخص ناجح، وليس معنى ذلك أن كل مغرور ناجح فهناك من يصيبه الغرور عن جهالة، صحيح أن العلماء وكبار القوم يبدو عليهم كثير من التواضع، ولكن ليس معنى ذلك أنهم لا يشعرون فى قرارة أنفسهم بأنهم يتفوقون وأنهم القادة، وعلى الآخرين أن يتبعوهم فكراً وعملاً، وتواضعهم قد ينشأ من أنهم يشعرون دائماً بأن ما تحقق لا يعتبر وصولاً إلى العلم الكامل أو السيطرة الكبرى، فمازالت الطبيعة والكون مغلقين أمامهم فى كثير من النواحى الحاسمة.

وحين سؤال مخترع الفونوغراف عن اختراعه قال فى تواضع إننى لم أخترع أو أخلق الفونوغراف فقد كان موجوداً من قبل، إذ أن عناصره قد خلقها اللّه ، وكانت مهمتى فقط هى تجميع تلك الأجزاء، ولكن لو سألنا التاريخ أو سألنا من عاصر الناس، لقالوا لنا أن عمله بصبر وجلد فى سبيل التفوق كان بوحى من غروره المختفى.

والطالب المجد الذى يسعى إلى المركز الأول، والطبيب الذى يريد أن يتصدر أهل مهنته، والمهندس والمالى والنسبة العظمى من الناس يعملون دون كلل لإرضاء غرورهم أولاً، ولهذا لا يجب

على أى إنسان أو أى مجتمع أو أى دولة أن تحارب غرور الإنسان، حتى لا تقتل روح التفوق والإبداع والإنتاج لما فيه خير الشخص وخير المجتمع، بل على العكس يجب تركيز هذا الشعور ودفعه دائماً إلى الأمام وعلى القيادات أن تدرس دائماً السبيل إلى ذلك.

غير أن الغرور ككل شيء فى الحياة له إلى جانب جوانبه الإيجابية جوانبه السلبية فكيف يوازن الإنسان بين الأمرين وكيف يحدد موقفه ونقطة توازنه منها؟ إننا نرى أن الغرور كثيراً ما يؤدى إلى إيجاد عداوات، فنجاح إنسان ما معناه وصوله إلى نتائج أفضل من النتائج التى حققها غيره، فحين يصل الطالب إلى مرتبه أول الدفعة فمعنى ذلك أنه تخطى زملاءه فى الدفعة، حتى لو كانوا جميعاً فى مرتبة حسنة، وحين يتخلفون عنه يبدأ شعور من الضيق يتولد لديهم وإحساس ما بأن غرورهم قد جرح، إذ أن مقياس النجاح فى النسبة العظمى من الأمور مقرون بوضع الآخرين، ويبدأ ذلك الشعور يتحول مع الزمن إلى عداوة قد تصيب الإنسان المتفوق بأضرار أكبر من النجاح الذى وصل إليه.

ولقد مرت بى تجربة يحسن بى أن أسردها لك أيها القارىء العزيز حتى يتضح الطريق: جاءنى فى يوم من الأيام صديق عزيز علىّ وهو من القوم النابهين، وقال لى فى ضيق، إننى كما تعلم أعمل فى عملى بجد واجتهاد ودراسة عميقة حتى وصلت إلى مركز الصدارة، وأنا أحترم زملائى فى العمل وأعطيهم حقوقهم كاملة، وإنى وإن كنت أعتبر أن عملى ناجح إلا أننى أشعر بأن بعضاً من مساعدى المباشرين لا يكنون لى الإخلاص، بل يعملون أحياناً لإحراجى وإظهار نقط الضعف فى العمل وهى لا تقاس بنقط النجاح، وأنا أيضاً كما تعلم لى نشاط هام فى الخدمة العامة، وأعتقد أننى ناجح فيه حتى وصلت إلى مركز الصدارة فى الجمعيات والأندية التى أنا عضو فيها، وهنا أيضاً أجد منغصات أحياناً من أقرب الناس إلىّ، والذين يتعاملون مباشرة معى، ويعلمون مدى حرصى على العمل ونجاحه، وقدر المجهود الذى أبذله لنجاح ذلك العمل العام، حتى أننى كثيراً ما أتسأل كيف أتصرف، هل أغير طريقى فى المعاملة فاستعمل الشدة، هل أتقوقع وأترك مجالات العمل التى أجد فيها منغصات؟.. فقلت له بعد تفكير بسيط: «صديقى كيف تقيس النجاح»، فنظر إلىّ فى تعجب وكأنه يقول لىّ ليست هذه هى المشكلة، وأبطأ فى الرد فأعدت القول: «كيف يقيس المجتمع النجاح، مثلاً فى رفع الأثقال فى البطولات الدولية كيف يقاس رافع الأثقال ؟».. فرد قائلاً طبعاً إذا رفع أكبر وزن خلال البطولة، فقلت فوراً: أليس معنى ذلك أنه رفع قدراً من الوزن أكثر من منافسيه فى البطولة ؟.. فقال: نعم. فقلت له: هنا مركز المشكلة ومن هنا حلها، إن الفائز الأول وربما الثانى والثالث يتلقى الميداليات والتكريم وتتركز عليه وسائل الإعلام ويصبح قبلة الناس دون غيره من المتنافسين، إنه بهذا أرضى غروره الذى هو حق كامل له ولا غبار عليه،

ولكن هل أرضى بهذه النتيجة غرور الآخرين، كلا بل على العكس فهو قد جرح ذلك الغرور فى أعماقهم، فإذا كان المتنافسون يعيشون معه فى محيط واحد فسيبدأ ذلك الشعور المعادى فى التولد لديهم حتى يأخذ صورة حادة وضارة، ثم واصلت الحديث قائلاً: «فإذا طبقنا هذا المبدأ على حالتك لوجدنا أنك جرحت غرور معاونيك بنجاحك الكبير الذى تركز عليك، وعلاج ذلك الأمر فى اعتقادى بسيط، فكل ما هو مطلوب منك أن تعكس جزءاً من نجاحك على معاونيك، وأن تشعرهم دائماً أن أى تكريم يصيبك نتيجة نجاحك، ما هو إلا تقدير للمجموعة التى تعمل معك، وكل ما فى الأمر أنها ممثلة فى شخصك، إننى أدعوك إلى أن تصرف عنك الأفكار السلبية، وأن تزيد من عملك وتحقق أحسن النتائج، فهذا فيه إرضاء لغرورك الشخصى وهو عامل هام فى تطوير المجتمع الذى تعيش فيه وتتقاسم خبراته، شىء واحد مطلوب منك هو أن تركز بعض الأضواء التى تعتقد أنها من حقك على معاونيك وسترى صورة أخرى منهم.

وتجربة أخرى مررت بها وتعطى صورة أيضاً لما أقول، فقد عدت يوماً من رحلة للخارج وجاء لتحيتى أحد المسئولين معى فى العمل وجلس معى بعد التحية، ثم جاء ساع بعد ذلك للتحية فقمت له مسلماً وانصرف، فقال لى المساعد: «لماذا قمت للسلام على الساعى، ألا تعتقد أن مثل هذا التصرف قد يجعل الساعى أقل تقديراً لإدارته؟«.. فقلت له إن لهذا الساعى كما لكل انسان كرامته وواجبى أن أحافظ له عليها حتى يكون بينى وبينه تقدير واحترام متبادل، وقد سبق لى أن جربت هذا التصرف وأثمر خير الثمرات، فقد استدعانى يوماً ما أحد وكلاء الوزارات لمجرد سؤالى عن وضع السعاة فى الشركة التى أديرها. فسألته، ولم السؤال فقال لى: إنه زاره أحد سعاة شركتنا وكان مختلفاً عن سعاة الشركات الأخرى، فقد كان مصمماً على إنهاء عمله بسرعة ولما قال له: لماذا لا ينتظر مثل باقى السعاة ؟ قال له : قد يعتقد السعاة الآخرون أنهم مجرد سعاة، أما أنا فإننى أشعر بأننى أملك الشركة التى أعمل فيها ولهذا يهمنى سرعة إنهاء أعمالها.

تلك وغيرها من التجارب دلتنى وأقنعتنى بأن غرور الإنسان، ولك أن تسمية بأى تسمية تريد فقد تطلق عليه كرامة الإنسان، أو احترامه لنفسه أو غيره من الأسماء. عامل رئيسى فى تكوين البشر، ويجب وضعه موضعه حفظاً لتوازنه واتزان تصرفاته.

وينظر الناس إلى من يمدح نفسه نظرة غريبة، وقد مرت بى تجربة طريفة أرى سردها: فى حفل عام بمناسبة عمل كان لى فيه أثر كبير طلب منى أن ألقى كلمة، فبدأت بشكر أولئك الذين ساهموا فى نجاح ذلك العمل ثم استطردت قائلاً: «وأشكر نفسى على ما حققته من نتائج» فضحك المستمعون، وبعد الحديث جاءنى أحد الحاضرين ولم أكن أعرفه وقال لى : « هذه أول مرة أسمع إنساناً يشكر نفسه .. ولكن هذا الشكر كان له وقع طيب جداً لدى السامعين».

وأنت أيها القارىء العزيز كي ترفع من مستوى توازنك أو تحسن نقطة توازنك عليك ألا تقتل الغرور فى نفسك بل عليك تنميته، فقط عليك أن تدرك أنه كما أن لديك الغرور النفسى فكذلك للآخرين غرورهم النفسى وعليك إذا أردت أن تصل إلى التوازن السليم أن تحترم غرورهم وأن توازن دائماً بين غرورك وغرورهم حتى تستقيم لك الحال .

المشاعر ونقطة التوازن :..

هل من مقياس للمشاعر؟

هناك مقياس لطول الإنسان وهناك مقياس لضغط الدم وهناك مقياس لحرارة الجسم والجو وهناك مقياس للوزن.. فهل من مقياس للمشاعر؟

أن المشاعر من أهم المؤثرات على حياة الإنسان وتصرفاته والحب يدفعه للمشاركة والعطاء ويخفف من الضغوط على الأعصاب وعلى ضغط الدم وماينبع عنه من أزمات وهو دافع للبناء والتحسين والتطوير.. فكيف نقيس الحب تمهيداً للرفع من مستواه؟

إن الحقد والبغضاء لهما تأثيرا سلبيا على الجسم البشرى فمنها تنشأ الأمراض العضوية التى تصيب الشرايين والمخ وكافة أعضاء الجسم.. فكيف نقيس تلك المشاعر حتى لا تخرج عن الحدود المسموح بها لإيذاء الجسم.

أن الشعور بالظلم يدفع الانسان إلى الانتقام الذى قد يصعب السيطرة عليه وأمامنا الأمثلة الكثيرة للحد الخطير الذى قد يصل إليه.. فكيف السبيل إلى قياس ذلك الشعور لمعرفة نقطة الخطورة للأبتعاد عنها.

وإذا أمكن للعلماء من إيجاد مقياس للمشاعر فسيسهل ذلك من تحويل مسارات المشاعر إلى نية الخير.

وتحضرنى قصة سيدة أمريكية كانت تذهب إلى الكنيسة بانتظام ثم إنقطعت وأرسلت خطاباً لقسيس الكنيسة تشرح شعورها الجارف بعدم التقدير من زوجها وأولادها رغم أنها تعمل كل يوم تقريبا فى خدمتهم وتوفير الحياة السعيدة لهم وبلغ الحد أنها بدأت تفكر فى أن تهرب من بيتها أو تنتحر ـ فرد عليها القسيس قائلاً ـ حين تدخلين المطبخ ثانية فأطبخى بعصارة المحبة.. وأفيدينى بالنتيجة .

وحين دخلت المطبخ فى اليوم التالى.. بدأت تفكر فى رسالة القسيس.. هل هى تكره زوجها وأولادها؟.. قطعاً لا ـ إذا فما هى المشكلة؟

وبدأت تطبخ وتفكر فى رسالة القسيس.. وفى المساء حضر الزوج والاولاد فوجدوا الأكل له طعم جيد .. فتسائلا هل تمت مساعدة من زائر أو زائرة؟

وكتبت السيدة/ للقسيس.. مازلت أعمل كل اليوم تقريبا لزوجى وأولادى ولم يعد لى شكوى. إن مشاعر الحب قد تغلبت على الشعور بالجمود وعدم التقدير وانتهت المشكلة وهناك كثير من الأديان والعقائد تنص على التسامح والمغفرة ونسيان الإساءة وبذلك تحمى الجسم من النتائج المدمرة.

واننى لأدعو العلماء للاشتراك معى فى البحث عن مقياس للمشاعر.

وأغلب الحاضرين والمتكلمين يبدأون حديثهم بنكتة تتصل من قريب أو من بعيد بالموضوع كما يتصور الكثيرون أيضاً أن المحبة لا مكان لها فى نظم الإدارة ولكننى عاصرت كثيراً من الحالات وكان ذلك أيضاً سياستى فى العمل . أن أصل المحبة هى السبيل إلى العمل الجماعى - الذى نفتقده فى مصر - وكنت أقوم بذلك بشعور عميق وليس بالتصنع فكان هناك نظام الأسرة المترابطة المتقاربة مع اجتماعات دورية على حفل بسيط وكان هناك نظام الرعاية الشاملة للعاملين عن طريق قسم العلاقات العامة، وكان هناك المعاملة الحانية فإذا أخطأ أحد الموظفين فالمواجهة تأتى فى لقاء ثنائى يسبقه سؤال، هل تعتقد بأن بيننا محبة واحترام فحين يجيب بالإيجاب فيشرح له القصور المسئول عنه وتفسيره فإذا فشل فى الإقناع وقعت العقوبة وهو مقتنع بها وعن وقعها.

إن الزوجة إذا أحبت عائلتها فسينعكس ذلك على طعم الغذاء الذى تقدمه لهم وإذا أراد الرئيس أن يكون مقنعاً لمعاونيه فعليه أن يظهر لهم بوضوح أن الرئيس ما هو إلا حلقة فى عجلة حلقاتها تشمل جميع العاملين.

الجزء الثالث

كيف يحافظ الإنسان على نقطة توازنه

تكلمنا فى الجزء الأول عن نقطة التوازن ما هى وكيف نعرفها، وتكلمنا فى الجزء الثانى عن كيف نحسن ونرفع من نقطة التوازن فى حدود المقومات الإنسانية للفرد.

والآن وقد عرفنا كل الذى ذكرناه واستنتجنا وأضفنا إليه، فلنسأل كيف نحافظ بصورة منتظمة ومستمرة على نقطة التوازن. إذا كان ما يلزمنا من الغذاء المتوازن ٢٥٠٠ سعر حرارى يومياً فكيف ننسى أنفسنا ونتناول ما قدره ٣٥٠٠ سعر حرارى فتتلف بعض أجزاء من الجسم ونعطل حركته، وإذا كنا لا نستطيع أن نرفع أكثر من خمسين كيلوجراماً فكيف ننزلق إلى رفع سبعين كيلوجراماً فنصاب بعاهة.

العادة ونقطة التوازن:

إن الإنسان عبد للعادة وهو مرتبط بها سعيد فى العيش معها، فمن تعود على الريف فسيجد صعوبة فى الانتقال إلى المدينة، ولكنه بعد أن يعيش فى المدينة فترة طويلة ويتعود عليها، يصعب عليه أن يعيش فى الريف، فعلى الإنسان إذا أراد أن يحافظ على شىء فليجعل منه عادة، فإذا عودت نفسك على الصلاة فى مواعيدها فسيصبح الأمر سهلاً ميسراً بل مرغوباً أن تقوم بالصلاة فى ميعادها. وإذا عودت معدتك على كمية من الطعام تحتملها فسيصبح المزيد من الأكل شيئاً غير وارد، وإذا عودت نفسك على رياضة الصباح فستجد نفسك منطلقاً فيها برغبة ورضاء كل ما فى الأمر أن تتحمل الفترة الأولى حتى تتكون العادة.

وفى كتاب «روح الجماهير» للفيلسوف الفرنسى جوستاف لوبون نجده يشرح حكم العادة فيقول إن أحد تلاميذه كان ضابطاً فى الجيش الفرنسى، وتقدم إليه يوماً ما العسكرى النوباتجى قائلاً بأن زميلاً له قد تعاطى الخمر حتى ثمل، وبدأ يطلق النار شمالاً ويميناً، وسأل عن كيفية التصرف معه، فصحبه الضابط إلى مكان قريب من العسكرى الثمل ولكن لا يستطيع رؤيته منه، وأعطاه أمراً بالانتباه، فتحرك العسكرى الثمل حركة آلية منفذاً أمر الانتباه، فتقدم إليه الضابط وسحب سلاحه، إن تحرك العسكرى الثمل تم بحكم العادة التى تعلمها فى الجيش.

ونظام الجيوش كله مبنى على فكرة العادة، فحين يتقدم الجندى إلى المعركة وربما إلى الموت فهو بحكم العادة التى يصاحبها الاقتناع بالهدف، ولهذا فنحن نجد العسكريين يعيشون حتى فى

حياتهم العادية فى ظل نظام دقيق يصعب عليهم تغييره حتى بعد أن يخرجوا إلى الحياة المدنية، وعلى ذلك فكل التدريبات الأولية للعسكريين مقصود بها تكوين العادة أو ما يسمونه باللغة العسكرية الضبط والربط.

ولقد ثبتت العقائد التى لديها عادات وحركات ثابتة، واندثرت تلك التى لم تستند إلى دعائم من العادات.

والعادات منها الحسن ومنها الضار، فعادة التدخين مثلاً عادة ضارة فيستحسن القضاء عليها، ولن يتم القضاء عليها إلا بإحلال عادة محلها تكون خيراً منها، والذين قد أدمنوا القمار مثلاً سيكون من الصعب عليهم جداً أن يبتعدوا عنه إلا ببديل يأخذ شكل العادة، كلعب رياضة مثلاً فيها طابع المنافسة وربما الحظ أيضاً.

والعادات منها الشخصى ومنها الجماعى، فالفرد قد يتقيد بعادات خاصة به وحده، والشعوب قد تكون لها عادات مشتركة بين أفرادها، وكى نخرج الفرد عن عادات ضارة لا بد من دراسة شاملة لشخصيته ومقومات العادة التى تحكمت فيه، وهناك الدراسات الروحية الصرفة والدراسات العلمية، والتاريخ ملىء بالدراسات الروحية التى تخرج الإنسان من محيط معين إلى محيط غيره، وقد عادت المجتمعات المتقدمة كالمجتمع الأمريكى إلى تلك الدراسات القديمة، مثل اليوجا والتصوف وجعلت منها سبيلاً لحياة مختلفة، وسيدهش المتابع من الأعداد الضخمة من المجتمع الأمريكى الذين يتبعون نظام اليوجا، ونظام الـ Meditation مما غير كثيراً من طرق الحياة والتغذية والموسيقى، فالمتتبع للموسيقى الأمريكية والأوربية الحديثة سيجد أثراً كبيراً للموسيقى الهندية وموسيقى الشرق الأقصى نتيجة لذلك .

الثقة بالنفس ونقطة التوازن.

اليد المهتزة لا تحسن التصويب، والقدم المترددة لا توصل إلى نقطة الوصول. ولن تثبت اليد أو تقف القدم على دعائم قوية إلا إذا كان الإنسان واثقاً من نفسه ومن حكمه ومن خطوته، فالثقة بالنفس أساس جوهرى لتحقيق الهدف، والهدف فى حالتنا هذه هو الحفاظ على نقطة التوازن بعد تحسينها.

والسؤال الآن كيف يستطيع صاحب اليد المهتزة أن يخلق الثقة فى نفسه ويدفع عنها عامل التردد .

وبشكل آخر ماالذى يمنع الإنسان من اتخاذ القرار والإقدام على تنفيذه.. ولعلى أورد تجربة شخصية للتوضيح.

فى فترة من فترات حياتى كان على اتخاذ قرار عنيف هو إبعاد أحد المعاونين الرئيسيين لخروجه عن القواعد السليمة فى العمل بطريقة تهدم كل قواعد الثقة بين الشركة والعاملين فيها وأمضيت فترة تردد متعبة، فالإبقاء على الشخص فى العمّل فيه ضرر بالغ، وإخراجه فيه أيضاً ارتباك كبير للعمل، وأمضيت أياماً كثيرة أكتب مسودة القرار وأعود فأقطعها وأنا فى حيرة من أمرى وأخيراً جلست إلى نفسى يوماً وأحضرت ورقة وقلماً ووضعت لنفسى الأسئلة التالية.

هل أنا قادر وواثق من نفسى فى إمكانية اتخاذ القرار؟ ما هى النتائج المترتبة على اتخاذه وما مضاعفات تنفيذه؟ من هو البديل الذى سيقوم بعمله؟ ما هو أنسب يوم لاتخاذ القرار ؟ ما هى أحسن طريقة لإصدار القرار؟

وبدأت أعالج كل سؤال على حدة، هل أثق فى قدرتى على إصدار القرار؟.. وعدت بالذاكرة إلى الوراء، فوجدت أننى سبق أن اتخذت قرارات شبيهة بهذا القرار، وإن كانت أخف منه ونجحت، كما استعرضت بعض الظروف المشابهة لمسئولين آخرين اتخذوا قرارات مشابهة ونجحت.. فبدأت ثقتى تتقوى .

وما هى النتائج المترتبة على اتخاذه؟.. سيختل العمل لفترة فى النشاط المسئول عنه، فبدأت أدرس كيف يعالج ذلك الاختلال، وخرجت بآراء واحتفظت بها لنفسى، وما مضاعفات اتخاذ ذلك القرار؟ . إن هذا الشخص له دائرة كبيرة من الأقارب والمعارف ممن تربطنى بهم صلات قوية، وقد يؤدى عدم فهم قرارى إلى جفوة بينى وبينهم وأضرار كثيرة أخرى، إذاً فلا بد من التمهيد للقرار قبل اتخاذه حتى يكون مفهوماً ومقبولاً.

وبدأت أستعرض من يقوم بعمله ولو كان أقل كفاءة منه إلى أن توصلت إلى حل وإن كان ليس بالحل الكامل.

وبدأت أدرس والثقة تتزايد فى نفسى، ما هو أنسب يوم لإصدار القرار؟

وحددته بعد فترة حتى أستوفى التمهيد الكافى.

وبدأت بعد ذلك أدرس الصورة التى يصدر بها القرار ووجدت الصورة المناسبة.

والآن بماذا نخرج من هذه التجربة نحو تنمية الثقة بالنفس ودفعاً للتصرف ، وأول شىء نلاحظه أن النجاح دافع للثقة، فإذا نجحنا فى عمل فلنجعله واضحاً أمامنا فى جميع الأوقات

فذلك ينمى الثقة، ولقد سمعت حديثاً إذاعياً لصديق مشهور - حين سؤاله - بماذا يفسر نجاحه غير العادى؟.. فقال: السبب هو النجاح ويقصد بذلك نجاحه فى العمل الصغير الذى بدأه فى أول حياته إذ أعطاه الثقة ليقوم بالعمل الكبير الذى قام به بعد ذلك.

فتذكر دائماً أيها القارىء أى عمل ناجح قمت به وضعه فى إطار أمامك كل الوقت، وقد يتمثل ذلك العمل فى أى شىء، فقد يكون فى زواج ناجح فتضع صورة زوجتك، وقد يكون فى عمارة بنيتها فضع صورة العمارة أمامك، وقد يكون فى بيت جميل تعيش فيه فضع صورة ذلك البيت، وقد يكون فى صورة أرقام عمل فضع لوحة بتلك الإحصاءات، وأبعد عن نظرك صورة الفشل، فإذا فشلت فى عمل فلا تضعه فى إطار أمام عينيك بل حاول أن تفلسف ذلك الفشل، والسبل كثيرة فقد تأخذه على أنه دراسة، أو علامة فى طريق النجاح أو تحدياً يدفع إلى النجاح.

وتذكر دائماً أن العلامة التى يضعها المجتمع على صدورنا هى نفسها العلامة التى نضعها نحن. فإذا وضعنا على وجوهنا علامة الثقة فسيثق بنا من ينظر إلينا، وتذكر أنه كثيراً ما لا تلتزم اللغة لشرح ما فى نفسك، طالما أنه ظاهر على وجهك، ولتنظر إلى المحبين لتفهم ما أقول.

والدرس الثانى الذى نخرج به من التجربة، هو أن الدراسة عامل أساسى فى بث الثقة فى النفس، فجهل الإنسان يدفعه إلى التردد، فهو لا يدرى نتيجة تصرفه، فيحجم حين يكون الطريق مفتوحاً للسير إلى الأمام، ودراسة المواضيع يجب أن تكون على أسس علمية، فيجب أولاً أن تحدد الهدف من الدراسة، إذ أن عدم تحديد الهدف بشكل دقيق قد يخرج بالدراسة عن المقصود، ثم توضع حدود واضحة للمشكلة، فوضع الحدود يعجل بالنتائج ثم تقسم المشكلة إلى أجزاء، لكل وحدة دراسة مستقلة حتى لا تختلط الأمور، ثم تجمع الدراسات فى شكل نتائج يصبح بعدها أخذ القرار بالغ السهولة.

والدرس الثالث الذى تأخذه أن النجاح معد، والفشل معد كالمرض، فإذا اختلط الإنسان بالناجحين واستنار بتجاربهم سار هو أيضاً فى طريق النجاح، والصحبة عامل مؤثر فى تكوين الشخصية فإذا كانت ظروف إنسان تقتضى منه البقاء مدداً طويلة مع الأطفال فسينعكس ذلك على كثير من تصرفاته، وإذا صاحب الأدباء فستمسه مسحة من الأدب.. إلخ.

فاجعل أيها القارىء صحبتك من الناجحين فتنجح، ولا تحاول أن تحيط نفسك بالفاشلين كى تظهر عليهم بنجاحك ، فلن يمضى وقت طويل حتى تكون فاشلاً مثلهم.

الصورة المستقرة ونقطة التوازن:

من خلال مشاهداتى وتجاربى واطلاعاتى لا حظت شيئاً هاماً، وهو أن الإنسان أو الشىء أو المنظر الطبيعى ذا الطابع الخاص الذى يفرقه عن غيره، له رونق وله مركز خاص ومحل تقدير عام.

كنت فى صغرى أشاهد سيدة متزوجة من رجل معروف ولم يكن يذكر اسمها إلا لصفتها زوجة ذلك الكبير، ولكننى كنت ألاحظ وجودها متميزة عن غيرها فى الحفلات العامة، ولم تكن من الجميلات وكنت أتساءل ما هو المميز فيها، ومرت الأيام والسنون وكبرت هذه السيدة، ومات زوجها وورثت عنه عمله ونجحت فيه واستمرت مميزة فى المجتمعات العامة، وتساءلت يوماً ماذا يميزها، شىء واحد لاحظته أن تلك السيدة لم تغير تسريحة شعرها أو طريقة حديثها أو مشيتها، إن لها طابعاً متميزاً، ونحن إذ نظرنا حولنا وأخذنا أمثلة من الناس فسنجد سيدة يوماً شعرها أحمر ويوماً شعرها أصفر ويوماً شعرها بنى وهكذا فإذا سألنا أنفسنا عن رأينا فى مثل هذه السيدة فأغلب الظن أنه لن يكون رأيا مناسباً لها، وكذلك فى الرجال نجد بعضهم متغير الصورة بين يوم وآخر مما يعكس صورة غير طيبة عنهم فى نفوسنا.

وإذا سكنا فى منزل جديد فسنجد صعوبة فى إيجاد الموقع المناسب لكل قطعة فى المنزل ولكن حين يستقر المسكن على شكل ما يصبح ذلك المسكن وحدة متكاملة لها طابعها وشخصيتها المستقرة، فإذا تغيرت صورة المسكن فى فترات مختلفة فلن يكون ذلك هو مسكن فلان الذى نعرفه ويمكن أن نسميه أى شىء آخر كمعرض للأثاث أو مخزن للأدوات المنزلية.

والكثير منا يتكلمون لغة أجنبية وقد يتقنونها إتقاناً بالغاً، ولكن ما لم يكونوا قد تربوا منذ نشأتهم فى وسط اللغة الأجنبية فلن تكون لغتهم أبدا صورة أصلية من لغة أهلها، وقد يحاول البعض أن ينطق اللغة وكأنه واحد من أهلها، فهل شعرت أيها القارىء نحو مثل ذلك المتكلم بالراحة والإطمئنان؟.

ونفس الأمر فى المعيشة ، فنحن نرى بعض المصريين أو العرب يحاولون أن يتمثلوا بطريقة معيشة أجنبية، فهل يترك مثل هؤلاء أيضاً نفس شعور الراحة والاطمئنان أم لا؟.. وأعتقد أن الرد واضح، فإنهم يفقدون الطابع العربى أو المصرى ولم يكتسبوا الطابع الآخر وسيعيشون حياة غير طبيعية معلقة فى الهواء، إننا نحن العرب وخصوصاً المصريين لدينا تاريخ مشرق عريض ولدينا حاضر - رغم ما يكتنفه من مصاعب ونقائض - أفضل بكثير من دول كثيرة فى العالم: إن لدينا

السماحة، والعاطفة والبسمة والكرم وكلها لو أحيطت بطابع من النظام واكتست بهيكل التنظيم لأصبحت الحياة الإنسانية المتوازنة المثلى، ولقد خبرت ذلك خلال رحلاتى الكثيرة حول العالم، إذ رأيت بلاداً بلغت من التقدم المادى أبعده ومن الغنى المالى أشده، ولكنها مازالت تحبو فى الغنى النفسى وهم يعودون لينهلوا من منبع الشرق لتستقر النفس المضطربة ولتهدأ الروح المعذبة، كما رأيت بلاداً ما زالت تعيش فى أوهام وترهات فلا هى بلغت الاستقرار النفسى ولا التقدم المادى.

والصورة المستقرة لها مفهوم فى كثير من نواحى الحياة، ففى الإعلان مثلاً يعلم كل من درس الطريقة الحديثة للإعلان أن من الأهداف الرئيسية للإعلان إيجاد صورة مستقرة فى أذهان الجمهورعن المنتج المعلن عنه، ومن المعلوم أن الصورة السارة المبهجة أكثر استقراراً فى الذهن من الصورة القاتمة المحزنة، فإذا أراد الإنسان أن تستقر صورته الطيبة فى أذهان الناس فليجعلها صورة زاهية مفرحة، وليعلم أن الإنسان لا يرتبط بكلمات وجمل مثلما يرتبط بصورة ومظهر، فالعقل دائماً يحول الكلمة إلى صورة.

وفى دراسات فن البيع هناك أمر أصبح معروفاً لرجال البيع، وهو أنه إذا أردت أن توسع من نطاق مبيعاتك فلا تبع الشىء كما هو، بل بعه مع صورته المستقبلة، فإذا كنت من سماسرة بيع الأراضى فلا تعرض قطعة الأرض على عميلك كما رأيتها وكما هى مشروحة بل أعرضها فى الصورة المثمرة المنتجة التى يمكن أن تتحول إليها كمشروع عمارة بجوانبها الاستثمارية أو أرض زراعية ممكن تحويلها إلى حديقة فتعطى المنظر والربح المادى، وإذا كنت ممن يبيعون الملابس فلا تبع للسيدة المشترية الثوب كما هو معلق، بل بع لها معه المناسبة المفرحة التى يمكن أن يظهرها فيه كأجمل ما تكون، فإذا كانت صغيرة فصور لها حفل الخطوبة وهى تلبس الثوب الذى يجعلها قبلة الأنظار.

وإذا كنت تعرض إمكانياتك فى سوق العمل، فلا تقصر وصفك لنفسك على ما أنت فيه الآن بل أضف على نفسك صورتك المستقبلة، وتحضرنى بهذه المناسبة قصة واقعية مضمونها أن أحد الأشخاص الذين يتلعثمون فى كلامهم أراد أن يعمل مندوباً للمبيعات لشركة. فسأله المدير المختص ما الذى يجعله يرى نفسه صالحاً لهذه الوظيفة رغم تلعثمه فكان رده، إننى أحب الناس وأستطيع التجاوب معهم وهذا أساس فى فن البيع أما التلعثم فهذا هو مظهرى الحالى أمامك، أما فى المستقبل وحين أندمج فى الوظيفة فسأتطور التطور الذى يجعلنى مقبولاً لدى العملاء، فكان هذا الحديث سبباً لحصوله على الوظيفة تحت التجربة ومن الغريب أنه نجح فيها.

ولقد دعت ظروفى الشخصية أن أغير مكان عملى فى عدة مدن مع زوجتى ، ولكن كل من كان يدخل منزلنا فى أى من تلك المدن يقولون إنه طابعنا.

والعمل المستقر على صورة تتسع رقعة سمعته ومكانته ، وتصرف بعض الشركات الكبرى ثروات ضخمة على الحفاظ على اسم تجارى مستقر وشكل موحد تقريبا لعبواتهم وطابع مميز لمنتجاتهم، وإذا اقتضى الأمر تغيراً جوهرياً فى الصورة، فممكن أن يتم ذلك تحت اسم جديد حتى لا تختلط الصورة أمام المستهلك.

وخلاصة ما ذكرناه أن الصورة المستقرة تحافظ للإنسان على نقطة توازنه، فحاول أيها القارىء العزيز أن يكون لك طابعك المميز وصورتك المستقرة فى أذهان الناس فيساعدك ذلك على الاحتفاظ بنقطة التوازن المرجوة.

الحماس ونقطة التوازن:

كى يحافظ الإنسان على ما وصل إليه من نقط توازن نفسى ومهنى ومادى متطورة فلا بد أن يكون مقتنعاً بهذا الوضع ومتحمساً للإبقاء عليه، فالحماس عامل جوهرى للاحتفاظ بالنتائج.

والحماس ليس مجرد ظاهرة عرضية بل له أصوله ودراساته ومقوماته، فإدخال الحماس فى نفس أى إنسان يقتضى ظروفاً معينة وبرنامجاً عملياً مدروساً، ويمكننى أن أروى تجربتى الشخصية التى توضح ما أقول.

لقد ولدت ونشأت فى مدينة بورسعيد، يوم أن كانت تلك المدينة شبه أجنبية عن مصر، فالسكان خليط من يونانيين وأيطاليين وفرنسيين وإنجليز مع مصريين طبعاً ، والأحياء مسماة بأسماء الجاليات، والشوارع أغلبها بأسماء أجنبية، والمحلات العامة والخاصة متنوعة الجنسيات، ، وكل شىء بعيد عن الطابع المصرى، ونفس الأمر كان مطبقاً على الأندية الرياضية، فكل جالية لها ناديها الناجح المتطور، وجميع المصريين الساكنين ببورسعيد لهم ناد واحد يضم لعبة واحدة، فاجتمعنا مجموعة من الشباب وتناقشنا فى وضعنا المهين وسط الأجانب، وبدأنا ندرس إنشاء ناد ثان يتفوق على الأندية الأجنبية ولم يكن لدينا مال أو سلطة أو رصيد كبير من الخبرة، ولكن كان لدينا شىء واحد، حماس لمقابلة التحدى الأجنبى فى بورسعيد.

وقررنا أن نسير فى طريق إنشاء النادى وبدأنا ندرس كل عقبة كى نتخطاها، فكانت أول مشكلة، كيف نواجه السلطات بمثل هذا المشروع ونحن صغار السن؟.. إذا فلا بد من تواجد أحد الكبار معنا، وفعلاً توجهنا إلى والد أحد الزملاء فى المجموعة وطلبنا منه أن يرأس مجموعتنا

فضحك من تفاؤلنا الزائد وسأل: ولكن كيف ستواجهون العقبات الضخمة التى تقف فى سبيل مثل هذا العمل؟.. فقلنا له ببساطة أن حماسنا وتحدينا للمظهر الأجنبى فى بورسعيد سيكون القوة الدافعة ، ولن نتأخر عن القيام بأى عمل فى ذلك السبيل، فضحك ثانية ولكن ضحكته هذه المرة لم تكن سخرية ولكن كانت موافقة بأن يبدأ معنا تلك التجربة، وتقدمنا للسلطات ومنحتنا الأرض ثم واجهنا مشكلة المال، فعملنا سوراً من الخشب الذى نجمعه من الشوارع، وبدأنا فى إصلاح الأرض بأنفسنا، وقسمنا أنفسنا أقساماً لنشرح فكرتنا لأثرياء بور سعيد المصريين، ونجحنا فى جمع مبلغ متواضع أنشأنا به أول ملعب لكرة السلة وكونا أول فريق، واشتركنا بالدورى للمنطقة، ونزلنا أول مباراة ضد فريق أجنبى قوى فهزمنا ٧٢ ضد ٢ وضحك منا الجمهور وكنا مادة للسخرية وخرجنا من الملعب ، ففكر بعضنا فى الانسحاب النهائى من الدورى ومن لعب تلك اللعبة فجمعتهم وقلت لهم إننا دخلنا هذه التجربة لتحدى المظهر الأجنبى لبورسعيد وإذا خرجنا الآن فلن نكون محل سخرية فى الملعب فقط بل فى كل أركان المدينة وسط المصريين، ودعوتهم إلى زيادة التدريب والدراسة وحددنا الهدف فى العام التالى وكدنا نفوز بتلك البطولة.

ونجح النادى فى أغلب اللعبات التى أدخلناها فيه وفى حفلاته، وكان له طابع خاص على مستوى الدولة، فالخدمة فيه يقوم بها الأعضاء، وتبادل الرأى يتم على كل المستويات وتكون له رصيد ضخم مادى فى البنك ومعنوى أدبى على مستوى بورسعيد وعلى مستوى مصر ككل، وكان هناك شيء واحد وراء كل ذلك ، هو الحماس الدائم بين أعضاء النادى وجمهور بورسعيد نحو النادى.

والمعنى الكبير لتلك التجربة أن التحدى عامل رئيسى فى إثارة الحماس والإبقاء عليه طيلة وجود التحدى، فعلى القيادات واجب دائم هو أن توجد مظهر التحدى المثير للحماس أمام المجتمع أفراداً وجماعات، وليس الأمر امر تحد سياسى فقط بل هو شامل للتحدى الاقتصادى والاجتماعى والشخصى، وعلى كل من يدير عملاً أن يجعل ذلك مادة أساسية فى برنامجه كى يصل إلى التطوير المنشود، وحبذا لو كان هناك بقسم الشئون العامة بكل مصلحة وبكل شركة قسم يختص باثارة حماس العاملين.

والحماس يثار أيضاً بالدوافع النفسية، فقد يكون الإنسان منهزماً نفسياً، لا يعطى لشخصيته وضعها المناسب، وتدور كل أحاديثه على أنه الشخص الخائب الذى لا يصلح لعمل ما، وقد تكون هذه الصورة قد تراكمت فى نفسه من تعليق لوالده أو لوالدته أو مدرسه أو أى شخصية لها تأثير على حياته، فإذا تعرض تركيز معاكس تطور بصورة لم تخطر على بال.

وفى كتاب «الحماس يصنع البديل» يقول المؤلف إنه كان يحاضر فى إحدى المدن وحين انتهى من محاضرته تقدم إليه الكثيرون إما لتهنئته على المحاضرة أو التقدم بسؤال، ومن ضمنهم سيدة كانت تقدم رجلاً وتؤخر أخرى وخاطبته فى حياء وتردد قائلة: « إننى أود الاستفسار عن موضوع كذا وإن كنت شخصية مغمورة ولست فى أهمية الآخرين» فطلب منها أن تبقى إلى أن ينصرف الآخرون لأن سؤالها يقتضى إجابة مطولة، وحين انصرف الآخرون نظر إليها قائلاً: « والآن أيتها السيدة النكرة ـ ما سؤالك؟.. فنظرت إليه فى حزن وتعجب ـ إذ كيف يلقبها بالسيدة النكرة ـ وحين لاحظ ذلك ، استطرد قائلاً: « هذا ليس تعبيرى ولكنه تعبيرك وإن كنت قد وضعته فى قالب مباشر» واستكمل حديثه: «أليس لديك يدان ورجلان كالآخرين وعقل وهبك اللّه إياه، ألست واحدة من رعايا الإله؟.. واستمر يخاطبها إلى أن دخل الاطمئنان والثقة فى نفسها.

ومرت الأيام والسنون ورآها فى مناسبة أخرى ولم يعرفها، فقد كان الشكل واحداً ولكن التصرفات مختلفة تماماً، فحديثها شيق مقنع وحركاتها واثقة ، وكل ما فيها يقول: «لقد أصبحت واثقة من نفسى فى كل ما أفعل ، لقد أصبحت إنسانة أخرى. والصورة الحية للحماس كما يراها كل مشاهد لمباريات كرة القدم، صورة المعلق وهو يصف دخول الكرة للمرمى، فهناك من أصبح علماً من أعلام التعليق لأنه يندمج كلية فى حماسه ، وهناك المعلق الذى يصف وكأنه أمر عادى لا يثير الإنتباه، فيكون هو أيضاً شخصاً عادياً لا يثير الإنتباه.

والحب بكل صورة مثير للحماس، فحب الأسرة يثير حماس الأب والأم للحفاظ عليها وحب الإنسان للخضرة يثير فيه الرغبة فى الحفاظ عليها وتنميتها وتتضح هذه الظاهرة جيداً فى الجمعيات المتخصصة، وفى أعضائها، ولقد حدث فى فترة من فترات حياتى أن عشنا بمنزل به حديقة، وفى أول الأمر كانت زوجتى هى المتولية أمر الحديقة إذ كانت عضوا فى جمعية الحديقة بتلك المدينة وكانت تشعر بحب كامل نحو أشجار الحديقة وزهورها. وكنت فى كثير من الأحيان أسخر من تصرفها هذا، ولكن بعد فترة من ملاحظتها عن الحديقة وأشجارها بدأت أمعن النظر شيئاً فشيئاً ، فبدأت الصورة تتضح أمامى، إن كل شجرة وكل زهرة فى الحديقة تمثل كائناً حياً ابدعته يد اللّه ، وبدأت بدورى أشعر بجوانب الجمال اللانهائى، وبعد أن كنت أرفض خدمة الحديقة أو أقوم بذلك على مضض، بدأت أهتم ، وحين كانت زوجتى تسافر لزيارة أهلها كنت أمضى فترات طويلة فى خدمة الحديقة وأنا راض سعيد، وأصبحت بعد فترة وجيزة متحمساً لجمعية الحديقة وأشجع زوجتى على زيادة الإهتمام إلى أن أصبحت رئيسة لتلك الجمعية وداعية من دعاة الخضرة والزهور فى المجتمع الذى نعيش فيه.

والخلاصة أن حماسى للحديقة والخضرة والزهور لم يتم ويقو إلا بعد أن أحببت الزرع بكافة صوره وتحمست له وكان الحب هو طريق الحماس.

والحماس بدون هدف واضح خير هو أشبه شيء بالحركة الهستيرية التى قد تثير الضحك وقد تثير التعجب ولكنها لن تثير الإعجاب أو التقدير.

ومن الأقوال التى أعجبتنى حديث زوجة أحد رؤساء وزارات انجلترا لزوجها وهى على فراش الموت، اذ قالت له: «ازرع فى عقول الأولاد شيئا من الشاعرية وشيئا من الحماس حتى يكون لحياتهم معنى وطعم».

والملابس وألوانها عامل من عوامل اثارة الحماس فى الإنسان، راقب ذلك أيها القارىء العزيز وسترى أنك فى يوم من الأيام أكثر تحمسا لعملك ولهوايتك من يوم لآخر، وراقب ارتباط ذلك بما تلبسه من ملابس، وكقاعدة عامة: الملابس القاتمة تجعل من الإنسان فى كثير من الأحوال إنسانا مغلقا، والملابس ذات الألوان تجعله اكثر حماسا لما يعمل وأكثر ارتباطا بمن حوله.

والحماس ليس له سن يقف عندها، وأقرب مثل على ذلك حياة الكولونيل اندرسون الذى كان ضابطا بالجيش الامريكى وتقاعد فى سن الخامسة والستين ، فقد استخدم أول شيك وصله فى المعاش لبدء مشروعه المعروف لبيع الدجاج حسب وصفة والدته واقتنى منه ثروة طائلة وعاش بعد ذلك عشرين عاما حياة مليئة بالبهجة والسعادة والرخاء.

وفى تجاربى الشخصية قابلت كثيرا من القوم الناجحين بعد أن فاتوا سن الثمانين ووجدت شيئا واحداً يميزهم، ذلك هو الحماس الجارف مع أهداف محددة واضحة، ووجدت فيهم شيئا آخر، أن تفكيرهم لم يكن موزعا بل كان تفكيراً مرتباً منظماً يأخذ كل موضوع دوره في التنفيذ والمتابعة، وقد عشت عدة أيام مع واحد من أولئك الناس يرأس شركة كبرى ويلعب بإتقان بعض الآلات الموسيقية، ولديه مجموعة كبرى من الفراشات ويلعب رياضة يومية ولكنى لاحظت أنه لايجمع أبدا بين أى من تلك الأعمال والهوايات بل يعطى وقتا كافيا مخصصا لكل منها.

وأنت أيها القارىء العزيز تستطيع أن تكون دائما فى المقدمة المتوازنة إذا أنت جعلت الحماس عنصرا رئيسيا فى كل ما تفعل أو تقول.

أ. العلامات الإرشادية والحفاظ على نقطة التوازن:

منذ عدة سنوات كنت أعيش فى خارج مصر مسنى إجراء اقرب ما يكون إلى الكارثة، ورغم أننى إنسان هادىء الطبع متفائل بطبعى، فقد أثر فىّ هذا الإجراء تأثيراً بالغاً وأخذت أستعرض

التصرفات التى يمكن أن أقوم بها لمواجهة هذا الوضع الجديد، هل انتقم من المتسبب ولكن كيف أصل إليه؟، هل أسكت وأنزوى وأعيش على هامش الحياة؟.. بماذا أقابل المجتمع؟.. وانتابنى كثير من الأفكارالسوداء، ولم اجد لها رداً مما أحاطنى ببحر من الإضطراب، وانخفض إنتاجى وأصبح تفكيرى وأحاديثى منصبة على ذلك الوضع. وفى يوم من الأيام كنت أزور مع زوجتى أصدقاء لنا من الأجانب ووجدت لديهم لوحة كتب عليها بالإنجليزية ما ترجمته بالعربية دعاء «اللهم اجعلنى قادرا على تغيير ما باستطاعتى تغييره ومتقبلا لما لا طاقة لىّ بتعديله، واللهم أعطنى الحكمة للتمييز بين الحالين» وكان لذلك أثر السحر فى نفسى، وعدت أحلل موقفى، هل أنا قادر على التغيير؟.. على الأقل السريع؟ وكانت الاجابة حاسمة ـ لا ـ فإذا لم يعد إلا الحل الآخر، اللهم اجعلنى متقبلا لما لا طاقة لى بتعديله، واستراحت نفسى وبدأت المشكلة تنزاح عن صدرى وبدأ عقلى يعمل ثانية فى راحة وهدوء ولكن بشعور عميق من التحدى، واستطعت أن أطور القليل الذى بقى وأرتفع به إلى خير مما كان.

وفى مرة أخرى اختلفت مع أحد عملاء الشركة وكانت تربطنى به صداقة، واعتبرت تصرفه غير مقبول بأى مقياس، وتوجهت لزيارته فى مكتبه وأنا معتزم إهانته ومعاملته بأشد ما أستطيع، وحين دخلت عليه وجدت على الحائط فوق رأسه عبارة مكتوبة بالخط الجميل «لا تغضب» فضحكت فقال: مسلما وسألنى «ماالذى أضحكك» فشرحت له ما مر بى وماكنت معتزما القيام به، فنظر إلىّ قائلا: إننى أستغرب منك أنت بالذات مثل هذا التصرف، فلكل انسان وجهة نظر وله ظروف ومن الممكن حل كثير من المشاكل إذا درست وجهة النظر الأخرى وقدرت ظروف الطرف الآخر، وتصافينا وحللنا مشكلتنا المشتركة وعاد التعامل إلى مجراه السابق.

ونحن إذا دخلنا إلى محطة بنزين أو إلى مخزن كبير فسنرى علامة بالخط الأحمر ـ ممنوع التدخين، أو لا تدخن ـ وأى إنسان متعلم يعلم تمام العلم بأن التدخين فى مثل تلك الأمكنة فيه خطورة كبيرة، فلماذا الإشارات؟.

إن الإنسان فى زحمة الحياة ينسى البديهات ويركز على الأساسيات، فهو قد يترك مشكلة صغيرة تنمو ولكنه يقضى سريعاً على المشكلة الكبرى.

وأنت أيها القارئ العزيز، ستمر بك فترات دقيقة فى حياتك تنسى فيها أشياء جوهرية قد تؤثر تأثيراً بالغاً فى مجراها، فضع لنفسك العلامات الإرشادية التى تحتاج إليها، وأدرس أيا منها يناسبك، فإذا كنت ممن يتأخرون فى مواعيدهم فضع أمام سريرك وعلى مكتبك وفى كل

مكان ظاهر عبارة «لا تنس موعدك» أو عبارة «تذكر أن هناك من ينتظرك» أو «الحفاظ على الميعاد طريق المتحضرين» أو أيا من تلك العبارات الإرشادية.

وإذا كنت تريد لمعاونيك أن يراعوا الدقة المتناهية، فلتضع أمامهم صورة حية لما يسببه الإهمال من نتائج.

وإذا أردت أن تحتفظ بعاطفة دائمة نامية فاختر لها العلامات الارشادية المناسبة، وفى بعض المنازل لاحظت لوحات تعطى هذا المعنى ومنها مثلا: «ليس البيت حيث تبيت وإنما البيت هو راحتك فى غابة الحياة»، أو - هنا تجد الدفء والمحبة والوجه الباسم -.

وفى كثير من الدول يضعون عبارات فى الطريق أمام سائق السيارة مثل «أسرتك بانتظارك» أو «تحاش الخطر فأولادك فى حاجة إليك» وقد أظهرت الدراسات أن لهذه الكتابات أثر كبير فى تصرف الإنسان، أننا نحن البشر نضع اللوحات الإرشادية دائماً للآخرين، فلماذا نتكاسل حين يقتضى الأمر أن نضعها لأنفسنا.

إننا جميعا تقريبا نؤمن بالخالق وبقوته ونعلم مواعيد الصلاة، ولكننا نحتاج للمؤذن كى ينبهنا إلى القيام بواجب الصلاة فى حالة المسلمين، وبجرس الكنيسة بالنسبة للمسيحيين، كما أننا نحس بالرهبة إذا رأينا كلمة الله مكتوبة على لوحة أمامنا أو صورة من الكتب المقدسة.

اى أننا كبشر فى أشد الحاجة إلى منبه، وعلى كل أن يختار ما يناسبه من منبهات بعد الدراسة العميقة الواعية، شىء واحد لا يجب أن يفوتنا وهو أن يكون ذلك المنبه ظاهراً للعين فى أغلب الأوقات حتى تاتى فاعليته.

الطبيعة كوسيلة للحفاظ على التوازن :

أظهر ما فى الطبيعة ذلك التوازن العجيب فى كل أمورها، فالشجرة الكبيرة جذعها كبير حتى يحمل عبء الفروع. وخلايا الجسم تتكاثر بمعدلات متوازنة. فإذا اختل توازنها كانت النهاية المحتومة. والمطر يسقط على المرتفعات فيأخذ قوة الدفع لينساب فى الوادى لرى الأرض فيأتى الثمر فى توافق عجيب.

وبعض الحيوانات إذا أصيبت بمرض فإنها تخلد للراحة وتمتنع عن الأكل حتى يزول مرضها وتترك لطبيعة الجسم وتوازنها لتخرج من أزمة المرض.

والطبيعة توازن بين الحزن والفرح، ولى تجربة غريبة فى ذلك أرويها لكم: «كان لى صديق

عزيز جدا فى فترة من فترات حياتى التى كنت أفضل فيها العدد المحدد من الأصدقاء، ومرض ذلك الصديق مرضا سريعا ومات وحضرت جنازته وانا فى حالة من الحزن المؤلم العميق وبدأت الجنازة تسير والجميع واجمون حزينون فقد كان صديقاً دمث الخلق، صغير السن. ممتاز الصفات وكلما تقدمت الجنازة فى السير تناسى السائرون حزنهم وبدأت تبدو على وجوههم اللا مبالاة وبدأت الأحداث الجانبية، ولقد هالنى ذلك المنظر، ولكنى أنا الآخر بدأت أفقد هذا الشعور القاتل وبدأت راحة نفسية تتملكنى واستغربت لهذا الشعور، وكلما تقدمت الجنازة تطور الشعور حتى وصل إلى ابتسامة خفيفة على الشفاة، فتملكنى شعور الخوف إذ كيف يحدث ذلك، ونظرت حولى لأرى هل يراقبنى أحد فدهشت إذ رأيت ما أصابنى قد أصاب كثيرين وأصبح الأمر وكأنه نزهة، وخرجت من الجنازة إلى البيت أحاول أن أفهم هذه الظاهرة من كتب علم النفس، وبعد فترة خرجت بنتيجة.

إن كل أمور الحياة مرتبطة بدورة تبدأ من عند الصفر وتنمو وتنمو ثم لا تلبث أن تتحول إلى النزول التدريجى، فالحزن الشديد إذا ترك إلى الطبيعة دون ما يزعج خط سيره لتحول تدريجيا إلى شعور من الراحة وربما الفرح، وكلما كان الحزن شديداً كان التحول الدورى كبيراً وسريعاً إذا لم تعترضه عوائق توقف تغيره، وإذا جرح جزء من جسم الإنسان وكان الجسم متكاملا، تكفلت الطبيعة بعلاج الجرح وتضميده، وإذا مرض إنسان فمن الممكن فى كثير من الأحيان أن يشفى دون تدخل طبيب لو ترك للطبيعة أداء دورها، ففى داخل الجسم الجهاز الكامل لمواجهة المرض والتصدى له ثم القضاء عليه، والمتابع للعلاج الحديث فى أمريكا خصوصا، يشاهد عودة إلى الطبيعة، فالأدوية الملينة للمعدة قد حل محطها أكل بعض الفواكه مثلا وأصبح حتى أخذ الإسبرين بكثرة مرفوضا .

شىء آخر يعزز إمكانيات الطبيعة لإتمام العلاج، هو عودة الإنسان إلى موطنه حيث ولد، كلما ألمت به الأمراض وشعر بتأخر صحته أو ضعف معنوياته، ولقد جربت ذلك بنجاح فى فترات كثيرة من حياتى، فكلما شعرت بتأخر صحيا أو معنويا عدت إلى بورسعيد بلدى الذى ولدت فيه فلا ألبث أن أحس براحة نفسية وتحسن عام فى الصحة، دون أن أعرف السبب الحقيقى فى هذا التغيير، هل هو الجو، أو هدوء المعيشة أو منظر البحر، أو الارتباط بالمجتمع، أو هو شىء أبعد من ذلك ألا وهو طبيعة المنشأ.

وهناك فى بعض بلاد العالم وخصوصا الولايات المتحدة الامريكية طائفة الطبيعيين الذين يؤمنون بكل ما هو طبيعى، حتى أصبحت الطبيعة كديانة لهم، ولقد كنا يوما نزور إحدى العائلات

الثرية فى أمريكا ووجدنا الأم مضطربة لأن ابنتها قد تزوجت من أحد الطبيعيين وأخذت عقيدته، ثم حملت وهى على وشك الوضع وترفض أن يعاونها طبيب فى الولادة، وترفض حتى معاونة أمها وقت الولادة، وهى القادرة على كل مصاريف الولادة والرعاية الطبية.

ودورة الطبيعة تشمل كل جانب من جوانب الحياة، فنظرة بسيطة إلى الطفل وهو ينمو وتنمو معه أسنانه، وحين شبابه يقوى وتقوى أسنانه معه، وحين كبره تبدأ أسنانه تتخلى عنه واحدة وراء الأخرى، وتدريجيا يعود بكل حواسه إلى فترة الصغر، كل ذلك ليس له إلا تفسير واحد، هو القانون الأزلى لدورة الطبيعة ولكن ما دور الإنسان وفاعليته فى التأثير فى تلك الدورة؟ إن الإنسان إذا قبل تلك الدورة وعاش معها كانت حياته مستقرة متزنة ليس فيها كوارث أو نكبات أما إذا اعترض طريق الدورة الطبيعية محاولا العودة إلى ما انتهى ومضى فستحدث مضاعفات تسرع به إلى النهاية المحتومة أو على الأقل الأرتباك إلى الأسوأ.

وليس معنى ذلك أن نترك الطبيعة وحدها بل يجب أن نهيىء لها الجو الأمثل كى نجعل الجسم فى أحسن صورة والعقل فى صفائه والمظهر العام كخير ما يكون.

وأنت أيها القارىء تستطيع أن تجعل الطبيعة فى جانبك إذا أنت قبلت مبدأ الدورة أو المنحنى دون ثورة عليها، وهيأت الجو المناسب للطبيعة كى تقف فى صفك.

الزواج ونقطة التوازن :

(ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها) لم أقرأ ولم أسمع وصفا للزواج أشمل أو أوضح أو أقوى من هذا الوصف، فهو قد أوضح السكن المشترك بين الزوجين كما شرح السكينة النفسية والمعنوية التى يحس بها الرجل والمرأة بعد الزواج المتوازن، كما أعطى مصدر الصلة التى نبع منها الزواج المتكامل.

صحيح أن هناك زيجات شكلية أو مبنية على منفعة، ولكن حتى تلك الزيجات غالبا ما تتحول مع الزمن إلى زيجات مستقرة متوازنة.

ولقد تسألنى أيها القارىء العزيز «وما شأن الزواج ونقطة التوازن»؟.. وأرد عليك ونحن بصدد الحفاظ على نقطة التوازن فى الإنسان.

لقد خلق الله الرجل وله صفات عضوية متميزة وصفات نفسية غير التى خص الله بها المرأة فبينما خلق الله الرجل وخلق معه عضلاته وأحاطه بطبيعة واقعية تواجه الطبيعة القاسية، كما

تواجه القوى المعادية سواء من الطبيعة أو الحيوانات أو من بنى البشر، خلق المرأة بعضلات لينة هينة، ولكن بعاطفة قوية جارفة فيها الحنان وفيها الأمومة وفيها الرقة وفيها الجمال.

ولو ترك الرجال فى واد والنساء فى واد لما تجددت البشرية، ولما انتشر الناس فى الأرض، ولبقى آدم وحواء فترة محدودة ثم اندثرا واندثرت معهم معالم البشرية، إذا فارتباط الرجل بالمرأة تحت سقف واحد ولو لفترات محدودة أمر تمليه الطبيعة، إذا فالإنسان الذى يبتعد عن الزواج طواعية سيصعب عليه أن يستكمل صفة التكامل.

والزواج له صور متباينة فى أرجاء المعمورة، فهو قد يأخذ صفة الرئيس والمرءوس أو صفة الممول والمقترض أو صفة العاطفة الجامحة أو الصداقة الهادئة، ولكن الزواج الناجح هو الزواج المتكامل المتوازن وسيتضح ذلك من خلال التجارب التى أوردها فيما يلى:

فى أحد المسلسلات التى شاهدها أغلب المصريين كانت هناك سيدة وصلت لحوالى الأربعين عاما دون زواج وأصبحت حركاتها وأحاديثها وكل شىء فيها ينادى القرين الموعود، ورغم أن ذلك قد اتخذ شكلا فكاهيا إلا أن الصورة التى أرادها الكاتب حسب تصورى، أن هذه السيدة كانت تسعى إلى استكمال الجانب الآخر من حياتها الذى فرضته الطبيعة، وهى تلح وتعمل جاهدة للوصول إليه، وتحس إنها رغم وجود المسكن والمأكل والملبس لم تستكمل وضعها النفسى والعضوى.

وقد يتصور البعض أن الزواج الناجح هو الزواج الذى تتشابه فيه طبيعة الزوج مع طبيعة الزوجة، ولكن مشاهداتى فى الحياة أظهرت أن الزواج الأقرب للنجاح هو ذلك الزواج الذى تتعارض فيه الطباع أكثر مما تتقارب فإذا كان طرف حريصا فى تحركاته، فالطرف الآخر متسرع فيها وإذا كان طرف متحدثا، فالآخر أقرب إلى الصمت، وإذا كان طرف عميق التفكير فالآخر سريع التفكير وهكذا، فإلى جانب تكامل الأجسام الذى تمليه الطبيعة فهناك تكامل الصفات الذى يعطى النتائج الطيبة، فإذا كانت طبيعة الزوج التفكير البطىء المتردد فستجعله زوجته يتخذ قراراً حتى تسير دفة الحياة.

وقد يعترض طريق الزواج الناجح منعطفات ومنحنيات لو أخذت على مأخذ الجد لانتهت بذلك الصلة الزوجية، وإذا أخذت على حقيقتها كمنعطفات ومنحنيات جانبية فى طريق الحياة لما تركت أثرا، بل ربما زادت من الإلتصاق والتقارب النفسى للزوجين، والقصة التالية الواقعية التى رواها لى صديق مثل على ما أقول: كان له صديق قد قارب الخمسين عاما وله زوجة ممتازة قد جاوزت الأربعين وفاتحه يوما بأنه يمر بأزمة نفسية مفادها أنه يشعر بفتور وبرود فى علاقته مع زوجته،

وكان هو من المشتغلين بالفن إلى جوار عمل روتينى آخر يقوم به، فسأله سؤالا مباشراً هل هناك فى حياته امرأة أخرى.. فنفى ذلك على وجه التأكيد إلا أنه قال بأنه أحيانا ما ينظر بإعجاب إلى بعض من يلتقى بهن دون أن يفكر فى أى صلة أكثر من ذلك، فقال له: وماذا أنت فاعل الآن؟.. فرد قائلا: إننى أفكر جديا فى الانفصال، فسأله والأولاد؟.. فقال إنهم أصبحوا فى سن يستطيعون فيها الاعتماد على أنفسهم، فقال له أتسألنى رأيى فيما أنت مقدم عليه، فقال نعم فاستطرد قائلا: إننى أعلم طبيعتك وطبيعة زوجتك وأرى فيكما معا التكامل المتوازن وهو الرابطة المتينة فى الزواج، وبالتالى فإن زواجكما هو فى رأيى زواج ناجح وخسارة كبيرة أن تضحى به، وإننى أرى أنك ربما كنت محتاجا كفنان إلى خلوة نفسية وربما لانفعال عاطفى وربما كانت السن التى تمر بها عاملا فى شعورك الحالى. وإننى أقترح أن تبعد لفترة عن زوجتك وعائلتك وتعيش حياة منفردة منطلقة، وبعد شهر أو شهرين تعيد تقييم وضعك وعلاقتك بزوجتك، فإذا كان رأيك ما زال هو لم يتغير فلك أن تنفصل، أما إذا شعرت برابطة قوية تربطك بزواجك وبيتك ومجتمعك الحالى فدع عنك كلية مثل تلك الأفكار، وقد أخذ ذلك الصديق بتلك النصيحة وقبل مضى الشهر كان عائدا إلى بيته وهو أكثر ما يكون سعادة .. وقال لصديقى فى بساطة «مافيش فى الدنيا زى بيت الواحد».

واستمر قائلا : إنه وجد فى زوجته كل العقل إذ فهمت موقفه، ولم يقل له صديقى بأنه نصح زوجته بأن تترك له حرية المرور بتلك التجربة.

إن المضايقات التى قد تنشأ عن الاحتكاك اليومى بين الزوجين لها علاجها، كما أن لاختلاف طباعهما منطلقا لكل منهما، ولكن فى آخر المطاف سيجمعهما التكامل، وسيشعر كل منهما بالشخص الآخر الذى يسكن إليه وقت الحاجة فيحيطه بالحنان والمحبة، وكل ما هو مطلوب أن يتفهم كل جانب احتياجات الجانب الآخر بعد دراسة وتمعن.

وأنت أيضا يا صديقى ستحافظ على نقطة توازنك من خلال زواجك المتكامل.

تحديد الأهداف كوسيلة للحفاظ على التوازن:

إن الرغبة الملحة فى تحقيق هدف من أهدافك الحيوية، تؤدى بك إلى أن تقوم بأشق الأمور وأصعبها برضاء تام وقناعة سعيدة، وكلما كان الهدف كبيراً كان تصميمك أكبر وحماسك أكثر للوصول إليه.

فإذا وضعت برنامجا لحياتك وحاولت الاحتفاظ به فلن يتم ذلك بصورة متكاملة ما لم يكن وراء هذا البرنامج هدف واضح محدد يجذبك إليه.

ونحن نرى مثلاً حيا قويا هم أولئك المؤمنون الذين جعلوا الوصول إلى الجنة هدفا لهم، فإنهم يقومون بفرائض الدين بشكل منتظم مستمر وبسعادة كبيرة ودون تردد مهما كانت العقبات، ونظرة واحدة لملايين المسلمين الذين يؤدون فريضة الحج رغم مشقتها تعطينا الصورة المركزة.

وهؤلاء الذين يهدفون للوصول إلى بطولة عالمية فى الرياضة مثلا نجدهم يعيشون معيشة ملتزمة، فأكلهم وشرابهم ونومهم وتدريبهم خاضع لقواعد صارمة، لن تقبلها النفس البشرية، إذا لم يكن الهدف واضحا وماثلاً أمامهم، وسيستمرون فى السير نحو الهدف مهما كانت المغريات لتعديل المسار.

ومن هؤلاء أذكر جيداً زميلاً كان معى بالجامعة، وكان حسن المظهر رشيق القوام، وكان محل معاكسات مستمرة من الجنس الآخر، ولكنه لم يكن يعطيهن الالتفات، ولم يكن ليشرب الخمر مهما تواجد فى أى مجتمع وكان برنامجه اليومى يسير كالساعة، وتدريبه يأخذ الجانب الأكبر من وقت فراغه، ونومه وأكله وكل شىء كان يسير وفق برنامج مسبق، وقد تحديته يوما مداعبا قائلا: إنك لست طبيعيا، وكان رده البسيط المقنع، أنسيت أن أمامى بطولة التنس بالجامعة وأمامى فرصة طيبة لكسبها، وفعلا كسب ذلك الصديق البطولة وكسب بعدها كثيراً من البطولات الأخرى واستمر مثلا طيبا لخيرة الناس .

وتجربة أخرى مرت أمامى إذ كنت فى زيارة اسكندنافية وقابلت صديقا من كبار الماليين فوجدته حزينا، فسألته ما به فرد قائلا: «إن ابنتى الوحيدة وقد جاوزت العشرين عاما قررت مغادرة المنزل والعيش عيشة بوهيمية لفترة سنتين على الأقل»، وقد عرض عليها مبلغا كبيراً من المال ليبقى معها مدة السنتين ولكنها رفضت قائلة انها ستعيش عيشة بدائية جدا فلن يلزمها الا القليل وستغطى طلباتها من أى عمل تقوم به أو حتى الشحاذة، وصادف اننى كنت أقرأ أحد الكتب التى تعالج مثل هذا الموضوع فقلت له هل ترغب فى أن أشترك معك فى إيجاد حل؟.. فرحب ترحيبا كبيرا فقلت له، حاول أن تجعل من رغبتها هدفا تسعى إليه، فضحك وقال: أى هدف هذا الذى تقول، فقلت له: هل توافق أن أناقش معها هذا الموضوع؟.. وفعلا تحدث إليها فسألتها ما سبب قرارها، فقالت إنها وقد انتهت من دراستها تشعر بضجر كبير وسأم ولا تجد فى حياتها الحالية برغم توافر كل الضروريات والكماليات أى شىء، فقلت لها: أتعلمين أن قرارك بمحاولة الحياة البوهيمية لفترة، قرار مثير حقا لو أنه أخذ طابعا خاصا وليس مجرد هروب من واقع، فقالت فى تعجب وما هو الطابع الخاص؟.. فقلت لها لماذا لا تكون هذه التجربة دراسة واقعية لأولئك الناس الذين يعيشون تلك المعيشة البدائية فلعلك بذلك تضفين جديداً من المعرفة إلى

المجتمع البشرى، فوردت ولكنى لم أعد نفسى لمثل تلك الدراسة، فقلت لها إن هذا أمره بسيط فهناك مراجع ومتخصصون اجتماعيون من الممكن لك بدء الدراسة عن طريقهم، واستمررت فى الحديث قائلا أتعلمين انك بمثل تلك الدراسة وذلك العمل ستملئين جانب الفراغ فى حياتك؟..

وبدأت تقتنع فاستمررت فى الشرح، قلت لها ليكن لك هدف محدد من هذه التجربة وليكن لك برنامج عمل يوصلك إلى ذلك الهدف، وإنى أنصح قبل أن تبدئى التجربة الواقعية أن تعدى بدراسة تمهيدية تساعدك فى التجربة العملية، واقترحت عليها أن تقرأ بعض الكتب عن حياة الغجر وفلسفتهم وأن تقرأ لبعض الفلاسفة الحديثين الذين ابتدعوا فكرة الحياة المنطلقة بدون حدود، وقد فوجىء والدها بعد ذلك بها وهى تقول له إنها أجلت القيام بتجربتها لحين أن تستكمل دراسة عن هذا النوع من المعيشة.

إن مشكلة تلك الابنة أنها كانت تمضى أياما من الحياة دون هدف. فلديها الأكل المطلوب والملبس والمنزل وكل مقومات الرفاهية، إلا أن روحها كانت فارغة. وقد علمت بعد ذلك إنها مرت من تلك الأزمة بسلام.

إن نسبة كبيرة من الذين يموتون، يموتون نفسيا قبل أن يموتوا ماديا، ولقد أدت مشاهداتى من خلال سفرياتى الكثيرة لأنحاء العالم وكذلك كثرة اتصالاتى بالمجتمع الذى أعيش فيه إلى الاقتناع بأن أغلب الذين ارتبطوا بأهداف واضحة محددة وبرامج متمشية معها عاشوا إلى أن حققوا تلك الأهداف ملتزمين ببرامج مرسومة فى حياتهم.

ان كثيرا من الذين سمعتهم يقولون: «لقد أكملنا تربية الأولاد وبذلك استكملنا مهمتنا فى الحياة»، ما لبثوا أن ماتوا بعد قليل من تصريحهم هذا، وأما الذين سمعتهم يقولون: «مازال لدينا الهدف التالى لتحقيقه» فقد عاشوا بعد تصريحهم هذا سنين طويلة إلى أن حققوا الهدف ونحن نسمع عمن يبدأ مشروعا وهو فى سن السبعين ويسخر البعض منه، ولكنهم لو تعمقوا فى البحث والدراسة لعلموا أن مثل هذا الشخص أكثر حياة وحيوية من صغار السن الذين يعيشون ليومهم فقط.

وأنت أيها القارىء العزيز تستطيع أن تعيش حياة ملؤها الحيوية والنشاط والسعادة إذا أنت وضعت لنفسك أهدافا خيرة ووضعت لها برامج مدروسة موصلة لتلك الأهداف، وإذا لم تكن لك مثل تلك الأهداف فلتبدأ باختيارها منذ الآن وستعلم بعد ذلك ماذا تعنى تلك الكلمات وحبذا لو وضعت لنفسك هدفا رئيسيا هو الإتقان «فإن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه».

هذا بالنسبة لأهداف الفرد، وما يسرى على الفرد يسرى على الجميع، فالمجتمعات والشعوب ذات الأهداف الخيرة والمقتنعة تسير سيرا حثيثا فى طريق التطور والنمو، وتجعل المجتمع مترابطا متوازنا، وعلى القيادات السياسية والاجتماعية والاقتصادية أن ترسم أهداف المجتمع كى تصبح واضحة محددة، وحينذاك ستكون تلك المجتمعات مكتملة التوازن، بشرط ان يشترك المجتمع مع الدول والقيادات فى تحديد الأهداف وتفهم البرنامج الزمنى المقدر لها، فإذا قامت الدولة بعمل برنامج لخمس سنوات فلابد من إعداد جهاز الدولة والشعب لتقبل الأهداف المرسومة وتحمل مصاعب البرنامج المرسوم لها حتى تأتى النتيجة المرجوة.

ولقد سألنى صديق اطلع على مسودة هذا الكتاب: «إنك تنادى دائما بالاهداف الخيرة بينما نحن نرى أناسا قد سلكوا طريق الشر ومع ذلك وصلوا» فقلت له: وصلوا إلى أين؟ .. إذا كنت تقصد المال أو المركز أو الشهرة فإننى أؤكد لك أنهم لم يصلوا إلى الرضاء النفسى أو السعادة الحقيقية التى ينشدها كل عاقل، كما أؤكد لك أن هناك الكثرة التى وصلت إلى المال والمركز والشهرة مقترنة بالسعادة والرضاء النفسى عن طريق الأهداف الخيرة. وهناك أمثلة كثيرة منها مستر بنى M. R. J. C. Penny صاحب مجموعة المحلات الكبرى بأمريكا الذى وصل إلى ثروة كبرى مع الإلتزام بقواعد الخير، وقد شرح ذلك فى كتابه «خمسون عاما من العمل الملتزم».

المشاعر والحفاظ على التوازن:

المشاعر هى جزء رئيسى فى تكوين الإنسان، ولن يكون الإنسان إنسانا إذا تجرد من المشاعر بل سيصبح آلة صماء، قد تحسن التنفيذ ولكنها بغير روح أو طعم فبشعور الحب عند الأم ينمو الطفل وبغيره ما وجدت الطفولة، والشعور بالمسئولية لدى القيادات يجعل الأمور تسير إلى الأمام، والشعور بالأسرة وبتضامن المجتمع يوحى للإنسان بالأمان والاستقرار، وبشعور الانتقام تتحدد الاوضاع بين البشر، غير ان المشاعر هى اكثر الامور احتياجا إلى التوازن الدقيق وإلا كانت النتائج كأسوأ ما يكون.

وكلمة الحب عند كثير منا تنصرف الى عاطفة مختبئة بين رجل وامرأة ولكن الحب فى واقعه هو شعور شامل لأمور كثيرة فهناك حب الوطن وحب الموسيقى وحب الطبيعة وحب الزرع وحب بنى الانسان.

والحب ينتقل بتلاقى الأعين أو الأيدى أو بمجرد التفكير، هو عامل مؤثر فى الطرف الآخر، فاذا احببت الحيوانات أحبتك والفتك وارتبطت بك، وقد عملت دراسات على الزرع وتبين منها أن

الزرع ينمو بشكل غير عادى إذا رعته أيد مُحبة، وشعور المحبة يأتى بنتائج مدهشة فى أغلب الأمور، غير أن خروج ذلك الحب عن نطاقه المتوازن له مضاعفاته الخطرة.

ولقد رايت ذلك فى أجلى صورة فى حوادث مرت أمامى، فلقد ولدت فى عائلة فيها الأم الحنون والوالد الصارم، وكان ذلك هو التوازن المثالى، فقد كانت والدتى تضفى على نفسى وأحاسيسى كل المشاعر المتدفقة بالمحبة، بينما كان والدى يلقى بالتعليمات ولا محل للتقصير، وأذكر اننى حين دخلت الجامعة فى القاهرة وتركت منزل الأسرة ببورسعيد، أنزلنى ببنسيون ممتاز من حيث الغرفة والنوم والطعام والخدمة، وكان يدفع لذلك مبلغا كبيراً شهرياً، بينما كان يعطينى مصروفا لليد يكفى بالكاد للمواصلات وأشياء قليلة أخرى لا تزيد عن مرة فى الأسبوع لدخول السينما وكنت أشكو للجميع من هذه المعاملة القاسية، وفى يوم من الأيام جاءنى زميل من الجامعة وعرض على أن يصحبنى بسيارته الخاصة إلى نادى الصيد للمضاربة على صيد الحمام، ولم افهم جيداً ماذا يعنى وكأنه يتحدث بلغة غريبة، وشرح لىّ ولم استوعب ما يقول فقد كنت بعيدا عن هذا الجو، لكن سيارته الجميلة الجديدة ومظهره الفخم دفعانى لقبول دعوته رغم المال القليل الذى فى جيبى. وحين وصلنا شرح لى طريقة المضاربة، وضاربت بمبلغ عشرين قرشا كان هو كل الفائض معى تقريبا وكانت المفاجأة الكبرى، فقد كسبت حوالى خمس جنيهات، وبفرحتى بالمبلغ لم أجرؤ على المضاربة ثانية رغم حديث صديقى، وبقيت إلى أن أنهى صديقى ما كان فى جيبه على المضاربات، وعدنا ومعى أكبر مبلغ دخل جيبى منذ الصغر، وكان على أن أبحث فى طريقة الصرف وقابلت حين دخولى البنسيون عائلة كانت تسكن معى فى البنسيون فدعوتهم للعشاء فى جروبى وقد كنت أسكن قريباً منه، وفعلا ذهبنا للعشاء وصرفت أغلب المبلغ وأنا شاعر بسعادة كبرى، ولكن قبل أن تمضى بقية أيام الشهر لم يكن معى مال على الإطلاق، فذهبت لبعض أقربائى بالقاهرة لأطلب مبلغا لحين يصلنى حساب أول الشهر، فكان الرد أن أنتظر لحين وصول موافقة والدى من بورسعيد. وفى اليوم التالى ذهبت لأخذ المبلغ فكانت المفاجأة أن وجدت والدى بغير الموافقة، وبادرنى مستفسرا عن السبب فى اختلال ميزانيتى فشرحت له شرحا غامضا فكان رده: لن تأخذ شيئا حتى أول الشهر وعليك تدبير نفسك، وإذا تكرر ذلك الارتباك مرة ثانية فسأعود لبورسعيد لأعمل دون شهادة، وكانت اياما عصيبة إلى آخر الشهر ومنذ تلك الحادثة كنت دائما كبير الحرص على ما فى جيبى وحاولت دائما أن أجعل ميزانيتى الشخصية متوازنة ونجحت والحمد - لله - فى ذلك.

وقد تصادف أن التقيت بعد عدة سنوات بذلك الصديق الذى أخذنى فى سيارته وبهرنى بلبسه ومظهره فكانت الصدمة كبيرة، فلم يعد له سيارة وكان رث الملابس مضطرب الحركة وفهمت إنه

بغير عمل وفقد الثروة التى خلفها له والده، وعدت بالذاكرة الى الوراء استعرض ذلك الحب المفرط الذى كان يكنه له أبوه وأقرباؤه بالصرامة التى واجهتها مع والدى، وترحمت على والدى ودعوت له بالجنة مثواه.

ولقد مرت علىّ خلال حياتى أمثلة صارخة من هذا القبيل. فالطاقات والإمكانيات الكامنة فى النشء تبدد فيما لا خير فيه، لأن شعور المحبة لدى الآباء قد تعدى حدود التوازن وانطلق إلى إرضاء جميع الرغبات، وأصبح توفير الرفاهية الكاملة هو مقياس الحب الحقيقى، فضعف الجسم عن المقاومة واستسلمت النفس إلى الاسترخاء وفقد الشباب رغبة الكفاح.

وأحيانا مايكون شعور الانتقام هو الشعور المتملك للإنسان فيصبح هو مدار تفكيره وتحركه طيلة حياته، وكلنا قرأ أو شاهد قصص الانتقام فى جزيرة صقلية مثلا او فى صعيد مصر ولاحظ ذلك الطابع النفسى المتغلب على كل ماعداه، فإلى جواره تنسى معانى الرحمة والمصلحة والجمال وكل شىء، فما هو سبب تلك الظاهرة وكيف التغلب عليها؟..

لقد حضت الأديان على القصاص ولكنها لم تدع إلى مبدأ الانتقام (ولكم فى القصاص حياة) والمعنى الكبير هو أن الانتقام ليس مجرد شعور، بل هو هدف فى ذاته وبمعنى آخر أن عملية الانتقام عملية مقصود بها تصحيح وضع، ولو أمكن تصحيح وضع إنسان أساء إليك دون تدمير روحه وجسمه فسيكون ذلك عملا كبيرا بكل المقاييس.

ولقد روى لى صديق القصة التالية: كان لذلك الصديق عمل كبير وكان يعمل لديه شاب خصه بكثير من الرعاية، وفى يوم من الأيام بلغه أن ذلك الإنسان يسرقه، فتملكته ثورة نفسية، وأخذ يفكر كيف ينتقم منه، وأخذت فكرة الانتقام تستغرق اكثر وقته وحيويته حيث لم يجد وسيلة قانونية للانتقام، وفى ذات يوم وهو يجلس وحده فى هدوء تذكر والد ذلك الشاب وعائلته وكان يعرفها جيدا، وتذكر الشاب فى طفولته ووداعته، وأخذ يتساءل كيف يتطور هذا الشخص إلى أن أصبح سارقا، وداخله شئ من العطف وبدأ يعيد دراسة الموقف، هل هذا الشخص عدو أو خصم، أو هو مجرد إنسان جانبه الصواب فسار فى طريق الخطأ، واستقر رأيه على مواجهة ذلك الشخص، وفعلا واجهه بما وصله وكان رد الشاب بأنه أخذ فعلا ما ليس حقا له، ولكن ظروفا قهرية دعته الى اخذ ذلك المبلغ وفى نيته رده فى أقرب فرصة، فقال له أو لم تقدر النتائج التى كان من الممكن ان تحدث لك؟.. واستمر قائلا لقد قررت أن انسى هذه الحادثة على أن يخصم المبلغ بعد ذلك من مرتبك: ولاقتناعى بأن هذا سيكون لك درسا لا ينسى، وقد استمر معه بعد ذلك سنين طويلة كخير ما يكون المعاون.

والدرس الذى نأخذه من هذه الواقعة أن الانتقام قد يشفى غليل الإنسان ولكنه قد لا يصحح وضعا وقد يأتى بنتيجة عكسية.

والآن ما هو المقصود بكل ذلك الحديث؟.. إن المشاعر عامل هام فى حياة البشر ولكنها إذا فقدت عنصر التوازن أصبحت مرضا ضارا، ولكن كيف نحافظ للمشاعر بصفة التوازن؟.. والأمر فى غاية البساطة أذ لو أمكننا ترويض أنفسنا على أن نجعل للمشاعر قنوات متوازنة مع قنوات التفكير فسيكون فى ذلك الحل، فاذا أحب انسان قريبا له فيجب أن يقدم له العون فى طبق من المحبة، ولكن ذلك العون يجب أن يكون من الشخص وليس من المجتمع وإذا أراد إنسان الانتقام من آخر فليتذكر أن الهدف السليم للانتقام هو تصحيح وضع بأقل ما يكون من الخسائر.

إن أجمل ما فى الحياة قنوات المشاعر الفياضة متوازنة مع قنوات العقل الواعى، فلتدرس ذلك ايها القارىء العزيز حتى تحتفظ بنقطة توازنك.

المال والحفاظ على التوازن:

المال هو من أخطر الأمور التى تؤثر على توازن النفس البشرية، فإن قل عن تغطية الحاجات الضرورية للانسان فانه يتنازل عن كثير من القيم والقواعد المسيطرة على الحياة الحرة الكريمة، وان هو مثل فائضا ضخما لم يوجه الى الانتاج الخير، فسيكون عامل اضطراب وعدم توازن نفسى مهلكا.

والنقود فى الأصل هى مقياس للقيمة وليست قيمة فى ذاتها. وكل من درس الاقتصاد يعلم هذه الحقيقة، كما يعلم أن هناك قوانين طبيعية تنظم القيمة، فنظرية المنفعة الحدية ونظرية المنفعة المتناقصة هى من أصول القوانين الطبيعية التى لا تغيير لها، فقيمة الشىء بالنسبة لشخص ما مرتبطة بكمية ما يستهلكه منه فكلما زادت الكمية المستهلكة من سلعة بمعرفة الشخص تناقصت قيمتها ويأتى وقت تصبح قيمتها صفرا بل وأقل من الصفر.

وحين كنت أدرس الاقتصاد البحت بجامعة القاهرة كتبت مقالا بعنوان: «بين الفلسفة والاقتصاد» خلاصته ان الجنيه يساوى بالنسبة لمن يملك مليون جنيه ما يساويه القرش لمن يملك ألف جنيه مثلا، وان القيمة المتناقصة تنطبق أيضا على المشاعر والأحاسيس، فمن يضحك بقوة يحزن بقوة أيضا، ويتطور سريعا.

حقيقة أن فائض القيمة وما تمثلها من عملة هى ضرورة حتمية لتطوير الإنتاج بالزيادة، وإذا كان لنا ان نشرح ذلك لمن لم يدرسوا الاقتصاد فنستطيع ان نقول بأن من ينتج بمائة جنيه بضائع

فى الشهر، عليه ان يستهلك ما قيمته ٨٠ فقط مثلا حتى يكون هناك فائض توجه إلى تكوين الرأسمال الإنتاجى مثل المصانع والمزارع التى ترفع من إمكانيات المجتمع، وتغطية احتياجات الأجيال الجديدة من سلع.

والآن قد تسألنى ما المقصود بكل هذا الشرح المطول؟.. والسبب هو أن نسبة كبرى من البشر يعطون أهمية للمال أكبر من قدره فتذهب آدميتهم وتختفى جوانب الخير فيهم ويصبح جمع المال هدفا فى ذاته وذلك الهدف هو ارذل الأهداف.

ولقد مرت بى فى حياتى أمثلة كثيرة لذلك النوع من الناس الذى ينسى كل شىء فى سبيل جمع المال دون أن يوجهه إلى منفعة المجتمع، وكان لى أحاديث كثيرة مع أصدقائى ومعارفى عن مفهومى للمال ويتلخص فى أن الإنسان يجب أن يضع أمامه دائما الصورة الحقيقية لما يمثله المال، فالمال قد يمثل قدرة شرائية وقد يمثل نفوذا فى المجتمع، وقد يمثل تأمينا للمستقبل، وقد يمثل تحقيقا للرغبات، وهو المحقق لشهوة الأمتلاك، وإذا سألنا أنفسنا هل المال وحدة الذى يحقق ذلك ؟ نجد ان الرد فى كثير من الحالات هو «لا»، فاذا أخذنا أمثلة من عظماء الناس مثل غاندى لوجدناه قد سير الشعوب والأمم فى اتجاه تحرير الهند دون الاستعانة بالمال أو القوة وانما بما بعثه من أفكار وأهداف فى شعب الهند تمكن من خلالها من طرد المستعمر وتحقيق الاستقلال.

ولو درسنا ظروف الأنبياء لوجدنا أن قوتهم لم تأت من صرف الأموال بل جاءت من الرسالة السماوية التى يحملونها إلى المؤمنين، ولو درسنا تاريخ المشهورين فى العالم لما وجدنا منهم إنسانا اشتهر بعد موته نتيجة لما جمعه من ثروة طائلة، أن حاتم الطائى أشتهر بكرمه ولم يشتهر بكبر ثروته، والمال كان فى كثير من الأحوال لعنة على مقتنيه تتمثل فى ضرر مباشر فى أعصابه أو صحته أو أولاده.

وأنت أيها القارىء العزيز تستطيع أن تجعل من المال عاملاً ايجابياً وليس عاملا سلبياً فى حياتك إذا أنت وضعت دائماً نصب عينيك ما يمثله المال فى حياتك وحياة أسرتك ومجتمعك، فلا تجعل منه ماردا مسيطراً على فكرك وحسك ومثلك العليا وإنما أداة طيعة لتحقيق الحاجات الضرورية فى الحياة والرغبات الخيرة وعاملا من عوامل بناء المجتمع السليم، وبحديث مختصر انك تستطيع أن تجعل من المال شيئاً نافعاً مفيداً إذا جعلت منه وسيلة للوصول إلى التوازن النفسى فى نفسك وأسرتك ومجتمعك ووطنك.

والحديث الذى جرى بينى وبين صديق من أصحاب الملايين يلخص كل ما قلته فى هذا الباب، فقد جمعنا مجلس يوما نتجاذب الحديث فقال لى وكأنه يحلم «أتعلم يا فلان ما هى أسعد فترة امضيتها فى حياتى؟».. قلت ما هى؟.. فقال: تلك اللحظات التى أمضيتها على المسطبة فى بيتى بقريتى الصغيرة، ولقد كنت أعلم أنه لظروف خاصة، قد حرم من تلك المتعة.

اننى لا أدعو الى كراهية المال والابتعاد عنه، واجتناب مباهج الحياة التى يوفرها، بل كل ما أدعو إليه أن تكون الصورة الماثلة أمامنا، ماذا نفعل بالفائض من المال عن حاجياتنا الضرورية لنا ولأسرتنا، ولا نجعل منه سرابا للسعادة الكاذبة أو عاملا للاضرار بنا وبمن نحب.

التوتر العصبى ونقطة التوازن:

منذ ٤٦٠٠ عاما تقريبا كتب أحد حكماء الصين: أن العالم الحالى عالم مختلف، الحزن والمآسى تملأ النفوس مرارة وتوترا وهناك عصيان وثورة فى النفوس، والشر يملى نفسه منذ الصباح حتى آخر المساء فيجرح العقل ويخفض ذكاءه كما يجرح العضلات والجسم عامة.

وقبل ذلك كتب الفراعنة يصفون التوتر العصبى وبعد ذلك كتب الرومان والاغراق والعرب، وعلى مر التاريخ كان هناك كتاب يكتبون فى وصف التوتر العصبى وآثاره المدمرة. وكلما تطور الزمن وتقدمت المخترعات، ازدادت الكآبة وازدادت آثار التوتر، فزيادة الضوضاء فى الشوارع من السيارات المارة وانعكاس الأضواء الساطعة ليل نهار وتلوث الجو، والتجمعات السكانية الهائلة فى المنازل والملاهى كل ذلك تجمع فى داخل الإنسان فى شكل توتر فى الأعصاب، وباستمرار ذلك التوتر تحدث المضاعفات المعروفة من ارتفاع ضغط الدم وما يصحبه من أمراض القلب والعقل.

ولقد فكر الكثيرون أن يعودوا إلى الطبيعة العذراء ليعالجوا ذلك التوتر فهل نجحوا؟ أننا نجد كثيرا من الضواحى الجديدة فى المدن وقد تباعدت عن مركز الصخب، ولكن هل استطاع سكانها ان يبعدوا تماما عن ذلك التوتر الملعون؟.. ونظرة إليهم وهم يتزاحمون فى المترو كى يصلوا إلى أعمالهم أو فى سياراتهم وهم يتوقفون مددا طويلة فى الطرق وقت الخروج من الاعمال تجيب على تساؤلنا، إن النجاح جزئى وطالما أن الإنسان لا يستطيع أن يستغنى عن المخترعات الحديثة فهو لن يستطيع أن يبعد تماما عن مركز الصخب. إذاً فما العمل؟.. لقد عملت دراسات حديثة كثيرة وكتبت كتب خرجت أغلبها بنتيجة واحدة، أن الطريق هو فى معالجة النفس من الداخل.

ولقد ظهر كتاب حديث أصبح بعد فترة وجيزة من أكثر الكتب رواجا فى الولايات المتحدة الأمريكية تحت اسم التجاوب الاسترخائى The Relaxation Response لكاتبه الدكتور هربرت بنسون by Herbert Benson M. D.

وجاء فيه الآتى: إن اسم هذا الوباء هو ضغط الدم وهو يؤدى إلى أمراض القلب الخطيرة وأمراض المخ وهذه الأمراض تمثل ٥٠٪ من نسبة الوفيات كل عام فى الولايات المتحدة الامريكية وان نسبة من ١٥٪ إلى ٣٣٪ من سكان أمريكا البالغين مصابون بهذا المرض رغم أنه ليس من الامراض المعدية، ولكنه ينمو ويتزايد من داخل الانسان نفسه، وقد جاء فى تقرير لأحد الاطباء المعروفين أن نسبة الإصابة قد زادت فى الاعمار الأقل فى الفترة الأخيرة بنسبة ١٣ عاما، وأصبح من الامور العادية ان نرى شابا فى سن الثلاثين وقد أصيب بهذا الداء اللعين، وقد اعتاد المشخصون لهذا المرض بأن يسندوه إلى واحد من أمور ثلاثة:

غذاء غير متوازن - قلة فى الحركة - ظروف عائلية غير مناسبة، وقد تناسوا سببا جوهريا آخر وهو ضغط البيئة ولكن هذا السبب أخذ مكانه الحقيقى أخيرا وعملت له الدراسات والعلاجات المناسبة. ولتبسيط شرح حدوث ضغط الدم نستطيع أن نقول أن ظروف المعيشة فى مجتمعنا الحديث تواجه الإنسان بمواقف تقتضى منه المواجهة أو الهرب، ولو أخذنا مثلا لذلك.. رجلا يسير فى الشارع فى هدوء وسكينة وفاجأه آخر بكلمة نابية، فماذا يحدث؟.. تحدث تغيرات عضوية مفاجئة فى الجسم استعدادا لهذا الموقف، فيزيد ضغط الدم وسرعة دق القلب وسرعة التنفس وانتقال الدم إلى العضلات استعدادا لهذا الموقف الطارىء، وهو قد يشتبك مع المعتدى فيستنفد القوى المستحدثة، وقد يفضل الهروب عن المواجهة تلافيا لنتائجها غير المعروفة فتعود كل أموره تدريجيا الى ماكانت عليه، فإذا تكررت تلك الحالة بصورة مستمرة متكررة فستؤثر على أجهزة الجسم والمقاومة العامة.

وحقيقة أن الانسان منذ أن خلق وهو يواجه مثل تلك الحالات ويتغلب عليها بصورة من الصور، ولكن ضغط البيئة الحديثة قد جعل من تلك المواقف صورة مستمرة مرهقة لكافة الأجهزة، فبالاضافة إلى المفاجآت التى كان يواجهها الإنسان فى مختلف العصور من مواجهة للخصوم او الحيوانات المفترسة، أضيفت إليها مضايقات المخترعات الحديثة، وأصبح أمامه الطريق للمواجهة أو الهرب، مملوءا بالصعاب التى لا يستطيع ان يتكيف معها.

وفى العصور السابقة كان الإنسان يجد طريقة للاسترخاء العصبى من خلال العبادات والصلوات وأما فى العصور الحديثة وقد بعد الكثيرون عن العبادات فقد أصبح الاسترخاء العصبى مشكلة يواجه الإنسان بها طبيبه الخاص فكثرت العيادات النفسية.

وقد واجه المجتمع الغربى هذه المشكلة كأكبر ما تكون، فقد رأينا الشباب هناك يرقص فى حركات جنونية، ورأينا الموسيقى تصبح هى الأخرى نوعا من الصخب المدمر، ورأينا انتشار المخدرات على نطاق كبير.. ان التحرك الجنونى هو تجاوب مع ضغط البيئة والمخدرات كانت محاولة للعلاج ولكنه كان علاجا أكثر وبالا وأبعد أثرا.

اذاً ما هو العلاج الحالى، وكيف واجه المجتمع الأمريكى هذه المشكلة؟.. على سبيل المثال لقد انتقل فى الستينات مهاريش ما هش يوجى الذى درس العلوم فى أول حياته من الهند إلى امريكا مصطحبا معه تعاليم اليوجا مستبعدا منها بعض المظاهر غير الضرورية، وكون جهازا من المعلمين الذين يعلمون الناس فن اليوجا بطريقة سهلة سريعة، وتتلخص تلك الطريقة فى محيط هادىء وترديد كلمة أو صوت أو جملة بطريقة مستمرة فى مكان منعزل ليس فيه أشياء تلفت النظر. وفى جلسة مريحة لا تسمح بالنوم وفى حالة إيجابية بعيدة عن الأفكار لمدة حوالى العشرين دقيقة بين الأكلات وربما فى الصباح المبكر والمساء قبل العشاء وتسمى تلك الطريقة الاسترخاء الروحى Transcendental Meditation .

وقد أصبح لهذه الطريقة جميعات وأتباع بكثرة كبيرة وعلى جميع المستويات، ويلاحظ أن التجارب أظهرت أنه لو طالت مدة الاسترخاء الروحى المذكور فسيؤدى ذلك إلى الهلوسة.

وقد اجريت دراسات علمية على مجموعات كبيرة من المتطوعين أظهرت أنه خلال وبعد هذه الجلسات، فان ضغط الدم ينخفض، واستهلاك الأوكسجين فى الجسم ينزل بدرجة كبيرة، وتتغير الطبيعة العضوية للجسم إلى جوار الطبيعة النفسية.

وإذا نحن درسنا الأديان السماوية لوجدنا أن العبادات فيها تعطى تلك النتائج، إذا تعبد الإنسان وكله متجه إلى السماء بعيداً عن الأفكار الأرضية والأضواء والأصوات، لفترة زمنية محددة، عاد التوازن إلى جهازه العصبى واعضاء جسمه عامة.

وحج المسلمين وعمرتهم إلى مكة المكرمة، وحج المسلمين والمسيحيين واليهود إلى القدس الشريفة انما يعيد إلى نفوسهم التوازن ويبعد عنهم كثيراً من التوتر العصبى الذى تجمع خلال فترات طويلة من الزمن. ودراسة بسيطة للعائدين من الحج والعمرة ستظهر لك ما نعنيه وبعض الناس يستعملون المسبحة فيحصلون على الهدوء النفسى نتيجة التركيز على ما لا يثير أعصابهم.

هذه طريقة لمعالجة التوتر العصبى، وهناك طرق عملية أخرى تتلخص فى تحليل أسباب التوتر العصبى ومعالجة كل حالة منها للتخفيف من أثرها، ومثال على ذلك صادفنى شخصياً، فقد كانت طبيعة عملى أن أنتقل كثيراً من الجيزة للقاهرة بالسيارة ومعى سائق فى أوقات الازدحام، فكنت ابدا فى حالة نفسية طيبة، ولكن عند الوصول كنت أشعر بارهاق عصبى من الضوضاء وبطء التحرك ومضايقات العابرين، فجلست يوما مع نفسى أفكر وما الحل؟.. إننى لا أستطيع الاستغناء عن هذه الرحلة اليومية فما العمل؟ وفكرت قليلا وقلت: طالما أن معى السائق فلماذا انظر الى الطريق ومضايقاته، وبدأت منذ ذلك الحين أصحب معى اما كتابا او جريدة أو مجلة أقرأ فيها ما يهمنى من مواضيع فوجدت أن الطريق قد قصر والضوضاء خفت ووجدت مادة علمية أو أدبية قد أضيفت إلى حصيلتى من العلم والمعرفة.

صحيح أننا لا نستطيع أن نحل جميع المشاكل بهذه الصورة ولكن تحليل المشكلة وجعلها محل الدراسة الواعية الوافية كفيل للوصول ولو لنصف الحلول وبالتالى لا يصبح التوتر العصبى سبيلا لفقدان التوازن الشخصى.

وإننى لأوصى ان تدرس على نطاق واسع للمجتمع المصرى طريقة دراسة مشكلة Problem Study واشرح لكم فى عجالة تجربة عملية معبرة..

فى أواخر السبعينات كنا نقوم بعمل مشروع سياحى فى أول طريق الصعيد من الجيزة وكان الطريق من كوبرى عباس إلى أول طريق الصعيد غير صالح لمرور السياح فالأولاد يلعبون الكرة فى وسط الشارع وليس هناك خدمات فى الطريق ولا خضرة والمبانى مظهرها مذرى، فذهبت إلى محافظ الجيزة حينذاك وطلبت منه دراسة تحسين هذا الطريق فرد على بسرعة أن ليس لديه ميزانية لهذا الغرض. فقلت له : ربما لا يحتاج الأمر إلى ميزانية فاستعجب. وقال لى: اذهب الى رئيس مدينة الجيزة وناقش معه الموضوع فإذا استطعتم عمل شىء بدون ميزانية فأنا معكم، فذهبت الى رئيس مدينة الجيزة وكان شخصية ممتازة وشرحت له اقتراحى بعمل مجموعة تحت مسمى دراسة مشكلة الطريق وشرحت له المشكلة فى عجالة تحليل أجزاء المشكلة ومعالجة كل جزئية على حدة فأخذنا مشكلة لعب الأولاد فى الطريق وكونت مجموعة صغيرة لدراسة المشكلة وايجاد الحل ووجدت الحل فى ا ستخدام الاراضى ملك الدولة فى الطريق كساحات للعب الأولاد ومنها المنطقة تحت كوبرى عباس التى كانت مزبلة الجيزة وتحولت نتيجة لهذه الدراسة وبدون أى ميزانية من المحافظة إلى نادى يخدم أكثر من خمسين ألف مواطن قد تكفل أهل المنطقة بالناحية المالية وانشأوا نادى وبمعاونة منا ومن مجلس المدينة.

تعليق قبل خاتمة الكتاب

مقارنة بين ما يحدث هنا وما يحدث هناك

انهم هناك يدرسون ويحللون كل حركة وكل خطوة وكل عمل وكل خلجة من خلجات النفس، حتى يخرجوا بنتائج عملية مثمرة مفيدة للفرد والدولة والمجتمع الإنسانى، فما الذى نفعله نحن هنا فى منطقتنا؟..

إنهم هناك يضعون الأجهزة الحديثة والميزانيات الضخمة تحت يد الباحث المدقق كى تسهل أمامه مهمة البحث والتحليل والدراسة، فما الذى نفعله نحن هنا فى منطقتنا كى نبعد عنا صورة التخلف؟..

إنهم هناك يعملون فى جدية ومثابرة ومتابعة حتى يأتى البحث والتحليل بنتائج ايجابية مذهلة، فما الذى نفعله نحن فى منطقتنا؟..

إنهم هناك يستخدمون نتائج الأبحاث والتحليل فى التنفيذ العملى. فتصبح هى أساساً للخطة الموضوعة المستقرة دون تداخلات أو مشاحنات شخصية، فما الذى نفعله نحن هنا فى منطقتنا؟..

لقد آن الآوان لمجتمعنا أن يصحو إلى الحقيقة الواضحة البينة، انه لا تطور بغير بحث، ولا بحث دون مقومات، ولا اثر دون مثابرة، ولا نتيجة دون خطة مستقرة منفذة.

وفقنا الله إلى أن نلحق بالركب فقد أصبحت الفجوة بين ما هو هنا وما هو هناك بالغة الاتساع.

أعتقد أن الهدف من هذا الكتاب قد وضح، فهو محاولة للاشتراك فى تطوير مجتمعنا الذى نعيش فيه كى يسير إلى الأحسن، ولقد حاولت أن أركز على المواضيع فاختصرت الأمثلة والتفصيلات، فكل فصل وكل موضوع من مواضيع الكتاب يمكن أن يكون محل كتب كثيرة، ففى موضوع الكتابة مثلا هناك مراجع وكتب كثيرة لكل مستزيد، وموضوع الحديث هو الآخر له مؤلفات لا حصر لها وحتى الخط له أستاذية فى الجامعات، والوراثة، والمجتمع وكل ما ورد فى هذا الكتاب كرءوس مواضيع من الممكن للقارىء الذى يرغب فى توسيع دائرة المعرفة أن يتبحر فيها.

وأملى أن يثير هذا الكتاب الفضول فى من يقرؤه فيبدأ فى الاستزادة من المعرفة، وسيجد حينذاك بحرا من السعادة والخير لا نهاية له.

إننى لا أخاطب فى هذا الكتاب المتخصصين، فكل منهم يعلم جيدا ما أقول وما أعنى، وإن كان الشمول فى العرض قد يكون له جانبه المفيد لهم أيضا، ولكن الكتاب موجه إلى الكثرة من القارئين، الذين لا تنقصهم إلا الشعلة كى يسيروا قدما إلى الأمام فى موجة من التطور الذى نحتاج إليه.

ان الكثرة من الناس يعيشون على هامش الحياة. متفرجين من أعلى المسرح يصفقون أحيانا للناجح ويسخرون من الفاشل ويمضون يومهم على وتيرة واحدة، وأملى أن يبعث هذا الكتاب فى بعض من تلك الكثرة روحا جديدة بناءة تجعل للحياة معنى وللكيان وجوداً وللزهور عبيرا وللورد خدودًا.

اننى ادعو كل رجل يشعر بفراغ، وكل امرأة تشعر بقلق، وكل شاب لا يعرف الطريق، وكل شابة تعرف الهدف ولكن لا تستطيع الوصول إليه، أدعوهم جميعا إلى أن يعيدوا حساباتهم مع افكارهم وآرائهم ومعتقداتهم التى أدت بهم إلى ما يشكون منه، وان يبدأوا من جديد فى رسم الهدف المنشود ذلك الهدف الذى يرفع البناء عاليا، بناء التطور والتقدم والرخاء للمجتمع الذى نعيش فيه.

بعض المراجع المتعلقة بنقطة التوازن

اسم الكتاب	المؤلف	الناشر
١ - الغذاء يصنع المعجزات	جايلورد هاوزر «ترجمة السيد / أحمد قدام»	دار النفائس
٢ - اليوجا والتنفس	للاستاذ / محمد عبدالفتاح فهيم	دار المعارف
٣ - كيف تقرأ انسانا كما تقرأ كتابا	جيرار نوير مبرج وهنرى كاليرو	
How to read a person like a book	Gerard Nierenberg & H. Calero	Pocket
٤ - قراءة الوجه	تيموثى مار	
Face reading	Timothy T. Mar	Signet
٥ - الحماس يصنع البديل	الدكتور نورمان فنسنت بيل	
Enthusiasm makes the difference	Dr. Norman V. Peale	Fawcett
٦ - قوة التفكير الايجابى	الدكتور نورمان فنسنت بيل	
The Power of positive thinking	Dr. Norman V. Peale	Fawcett
٧ - الخلوة الروحية	ماهاريش ماهش يوجى	
	Maharishi Mahesh Yogi	Signet
٨ - التجاوب للاسترخاء	هربرت بنسون	
The relaxation Response	Herbert Benson	Avon
٩ - كيف تعرف نفسك من خلال خطك	شيرل سولومون	
How to really know yourself through your Handwriting	Shirl Solomon	Bantam
١٠- الحديث ممكن ان يغير حياتك	دوروثى سارنوف	
Speech can change you life	Dorothy Sarnoff	Dell

تابع بعض المراجع المتعلقة بنقطة التوازن

اسم الكتاب	المؤلف	الناشر
١١ ـ كيف تكتب وتتكلم وتفكر بطريقة افضل How to write, speak and think more effectively	رودلف فليش Rudolf Flesch	Signet
١٢ ـ معجزة التفكير الكبير The Magic of Thinking Big	دافيد شوارتز David J. Schwartz	Cornerstone
١٣ـ التمكن من القراءة السريعة Mastering Speed Reading	نورمان مابرلى Norman C. Maberly	Signet
١٤ ـ كتاب الذاكرة The Memory Book	هارى لورين، جيرى لوكاس Harry Loreyne & Jerry Lucas	Ballantine

الفهرس

المقدمة ٣

الجزء الأول:

ما المقصود بنقطة التوازن ٤

الوراثة ونقطة التوازن ٦

المجتمع ونقطة التوازن ٧

العقل ونقطة التوازن ٩

التغذية ونقطة التوازن ١٢

الخط ونقطة التوازن ١٤

التكوين البدني ونقطة التوازن ١٦

طريقة التفكير ونقطة التوازن ١٧

الطبيعة ونقطة التوازن ٢١

القوى الخفية ونقطة التوازن ٢٣

الفن ونقطة التوازن ٢٥

لغة الجسم ونقطة التوازن ٢٧

الجزء الثاني:

الأفكار ونقطة التوازن ٣٢

الكتابة ونقطة التوازن ٣٥

الحديث ونقطة التوازن ٣٦

المعرفة ونقطة التوازن ٤١

المهنة ونقطة التوازن ٤٤

الرفاهية ونقطة التوازن ٤٦

الخوف ونقطة التوازن ٤٧

القلق ونقطة التوازن ٤٨

العقيدة ونقطة التوازن ٥١

الادارة ونقطة التوازن ٥٢

الإدارة بالمحبة والمرح ٥٥

الفراغ ونقطة التوازن ٥٦
الغرور ونقطة التوازن ٥٨
المشـاعـر ونقـطة التـوازن ٦١
الجزء الثالث:
العادة ونقطة التوازن ٦٣
الثقة بالنفس ونقطة التوازن ٦٤
الصورة المستقرة ونقطة التوازن ٦٧
الحماس ونقطة التوازن ٦٩
العلامات الإرشادية والحفاظ على نقطة التوازن ٧٢
الطبيعة كوسيلة للحفاظ على نقطة التوازن ٧٤
الزواج ونقطة التوازن ٧٦
تحديد الاهداف كوسيلة للحفاظ على نقطة التوازن ٧٨
المشاعر والحفاظ على التوازن ٨١
المال والحفاظ على التوازن ٨٤
التوتر العصبى ونقطة التوازن ٨٦
تعليق قبل خاتمة الكتاب ٩٠
المراجع ٩٢

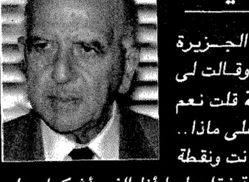
رقم الإيداع بدار الكتب

١٩٨١ / ٣٠٤٨

الترقيم الدولى

ISBN ٩٧٧-٣٤٦-٩٠-٥
٢/٨١/٢٧٩

قصة الطبعة الثانية ..



خــلال ســيــرى بنادى الجــزيرة استوقفتنى سيدة فاضلة وقالت لى أستاذ/ **محمد لهيطة** قلت نعم فقالت أريد أن أشكرك فقلت على ماذا .. فقالت لقد قرأت كتابك أنت ونقطة التوازن إستعارة من صديقة فقلت لها أنا الذى أشكرك على قراءة كتابى فقالت الشكر ليس خاصا بالقراءة ولكنه أنقذنى من ضغط عصبى كان يهدد كيانى حيث وجدت فيه الحل لمشكلتى وأنا أرغب فى نسخة فأين أجدها ..

وقبل ذلك قابلنى أحد معارفى فقال لى إن الخوف كان يمثل له مشكلة تعوقه فى التقدم ولكن بعد قراءته لكتاب التوازن فقد أصبح خوفه هو الخوف الطبيعى الحامى من الخطأ.

كما قابلنى آخر وقال لى كنت أجد صعوبة فى الحديث إلى مجموعة ولكن بعد قراءتى لكتابك أصبح فى إمكانى مواجهة الجمهور وسألنى أين المكتبة التى يوجد فيها الكتاب ؟..

وقال لى قارىء آخر حين قرأت القوى الخفيه فى كتابك لم أصدق ماكتب ولكن حين مررت بتجربة غريبة أمكنني فيها عمل خارق اقتنعت بما جاء بالكتاب.

وهكذا توالت الأحاديث والرغبة فى شراء نسخة فقررت إعادة طبعه وأمل أن تكون الطبعة الثانية أشمل الطبعة الأولى.



محمد صديق لهيطة

الثمن ٨ جنيه

مطابع الأهرام بكورنيش النيل